www.aybolit.ru

4 607135 710079 19010

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№10 (590) 2019

ЧЕМ ОПАСНА ЖИЗНЬ С ВАМПИРОМ

стр. 20

Заедать стресс сладким можно

стр. 2

Свою гипертонию надо полюбить

стр. 15

Растёт у дорожки на высокой ножке...

Для тех, кто за рулём

Когда лучше ходить пешком

Прихватило спину, разболелась голова или заныл старый перелом? От всех проблем одно решение — таблетка обезболивающего. Хорошо, если одна.

Самые популярные обезболивающие, которые нельзя принимать водителям:

*** анальгин** — вызывает нарушение ритма сердца, расстройство зрения и слуха;

*** аспирин, амидопирин, фенацетин** — обладают затормаживающим действием, особенно если принять больше двух таблеток;

*** «Пенталгин», «Темпалгин», «Мигренол», «Солпадеин»** — могут вызвать вялость, тошноту, нарушение четкости движений;

*** «Коделак»** — притупляет рефлексы. На фоне его приема может замедлиться дыхание, появиться ощущение «резинового тела» (когда человек плохо чувствует свои руки и ноги).

Время действия этих препаратов, а значит, проявления их побочных эффектов, — 1-12 часов.

Отдельной строкой стоит сказать о стоматологической анестезии. Казалось бы, всего лишь обезболивающий укол в десну, чтобы поставить пломбу. Но лидокаина хлорид может вызвать тошноту и снизить давление. В любом случае после посещения стоматолога желательно не садиться за руль в течение полусуток.

* Многие препараты от простуды содержат противоаллергические добавки, которые могут вызвать сонливость. Поэтому принимать их лучше вечером перед сном, а не утром, перед тем как сесть за руль.

ЕСЛИ ЧЕРНЫЙ КОТ ПЕРЕБЕГАЕТ ВАМ ДОРОГУ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ОН КУДА-ТО ИДЕТ...

Полезно знать

● При болезнях сердца полезно пить настой молодых березовых листьев. Залейте 2 чайн. ложки сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Добавьте на кончике ножа питьевой соды. Выпейте весь настой за день в 3-4 приема, через каждые 3-4 часа.

● У вас бронхиальная астма? Залейте по 2 ст. ложки смеси свежих цветков и измельченных листьев подсолнуха 1 стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, настаивайте час. Процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2-3 ст. ложки подогретого отвара 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

● Для гипертоников. Залейте 1/2 стакана кукурузной муки двойным количеством теплой кипяченой воды. Настаивайте сутки, периодически встряхивая. Принимайте по 2 ст. ложки смеси перед едой. Или 3 ст. ложки кукурузной муки залейте 0,3 л холодной кипяченой воды. Настаивайте 2-3 часа, периодически встряхивая. Пейте понемногу в течение дня.

Новости

ЗАЕДАТЬ СТРЕСС СЛАДКИМ МОЖНО

Об этом заявили немецкие ученые. Если во время стресса не давать организму глюкозы, мозг начинает извлекать ее из других источников, например из мышц. По словам исследователей, во время стресса головному мозгу требуется на 12% больше энергии. Разумеется, злоупотреблять сладостями не стоит.

ДИАГНОЗ ПО БЁДРАМ

Индийские медики обнаружили взаимосвязь между шириной бедер и риском развития диабета II типа. Женщины, у которых широкие бедра и узкая талия, заболевают этим недугом гораздо реже. Те, у кого небольшая разница между объемами бедер и талии, находятся в группе риска. В этом случае надо следить за уровнем сахара в крови.

ОПЕРАЦИЯ ПРОШЛА БЕЗ ОПЕРАЦИИ

В Израиле провели операцию на головном мозге человека с помощью ультразвуковых волн под контролем МРТ. Она проходила бескровно и безболезненно. 73-летний пациент последние 15 лет страдал от сильнейшего тремора руки. Он не мог писать, удерживать в руках чашку. А тут сразу стал на ноги и сам пошел в палату. Операция без операции продолжалась два часа. Во время процедуры пациент находился в полном сознании. Всего в мире проведено уже 140 таких процедур.

НАШЛИ СПАСЕНИЕ ОТ ГРИППА

В Японии создано лекарство, способное за сутки остановить грипп. Его достаточно принять всего один раз, и размножение вируса в организме заблокируется. Новый противовирусный препарат носит сложное название балоксавир марбоксил.

Пригодится

ОТ АНГИНЫ. ПИЩЕВУЮ СОДУ (1 ЧАСТЬ) РАСТВОРИТЕ В 10 ЧАСТЯХ КЛЮКВЕННОГО (ИЛИ ЛЮБОГО ДРУГОГО КИСЛОГО) СОКА. РАСТВОРОМ ПОЛОЩИТЕ РОТ И ГОРЛО 5 РАЗ В ДЕНЬ.

Почти подвиг — *Называем адрес*

На третий день — домой!

В Федеральном центре сердечно-сосудистой хирургии Хабаровска теперь могут помочь даже самым сложным пациентам. Речь идет о тех, кому поставили диагноз аортальный стеноз.

При этом заболевании сердечный клапан сужается, отверстие для тока крови становится меньше квадратного сантиметра, а значит, увеличивается и нагрузка на сердце. Из-за этого кровь прокачивается с трудом. Человек может умереть. Таким больным нельзя помочь, особенно пожилым, ведь из-за сопутствующих заболеваний операции на открытом сердце им противопоказаны. Теперь кардиоцентр проводит транскатетерную имплантацию аортального клапана, используя новую усовершенствованную модель клапана, причем без разрезов. Новый клапан устанавливают через бедренную артерию. В паховой области делается небольшой прокол. Через него по бедренной артерии к сердцу доставляется имплантат. Старый клапан остается прижатым, а на дырочку в паху в несколько миллиметров накладывается шов специальным устройством, который через несколько дней становится незаметным.

Перед вводом в организм клапан нового поколения сжимают до 6 миллиметров и помещают в специальную капсулу в катетере. Металл, который используется в таком импланте, имеет память — нужную форму ему придают в холодной воде, а расправляется он под действием температуры крови после доставки в аорту. Хирургу остается лишь отрегулировать глубину размещения устройства в сердце. В этом и заключается ключевое отличие между предыдущим поколением аортального клапана и нынешним. Врач не боится, что клапан из-за анатомических особенностей сердца сместится.

Есть еще плюсы новой технологии. Клапан теперь можно подобрать по размеру аорты. Раньше людям с маленькой аортой в операциях отказывали. И еще один плюс: в реанимации пациент проводит один день. Выписывать его можно уже на третьи сутки. Для сравнения: после обычной операции одно только восстановление занимает 2-3 недели плюс еще пару недель реабилитации. Да и клапан рассчитан минимум на 10 лет работы.

Актуально

Работаем на огороде

■ Прополка для огорода — штука полезная, а для здоровья — вредная. Ведь монотонные движения и сильное напряжение заставляют суставы пальцев работать всухую. С возрастом межсуставные поверхности костей становятся шероховатыми, внутри производится мало суставной жидкости. В итоге — воспаление, боли, отеки. И чем старше огородник, тем круче проявится болезнь.

■ Часто поднятие тяжестей заканчивается протрузией (выпадением межпозвонкового диска), которая раньше была бессимптомной. А у любителей таскать воду ведрами нередко появляется грыжа.

■ Завозившись на грядке, не заметили, что вспотели? А сквозняк тут как тут! Вот вам и застуженная поясница. Иногда из-за самого малого ветерка воспаляется седалищный нерв. Сквозняк в сочетании с испариной — верный путь к простудам. Страдающие радикулитом должны пользоваться теплыми поясами. Держите ноги в тепле, даже если жарко, иначе ждите урологических болезней.

■ Тяжелые физические нагрузки провоцируют варикоз, выскакивают большие узлы. Поэтому лучше поберечься изначально, чем потом тратить силы и деньги на походы к флебологам и лекарства.

Огурец-молодец

Сам себе доктор

*** Гипертоникам.** Огурцы обладают мочегонным эффектом, к тому же содержат калий, который укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу.

*** Простуженным.** Огуречный сок — отличное жаропонижающее средство, к тому же он облегчает отхождение мокроты при кашле.

*** Недосыпающим.** Дефицит сна — верный спутник отеков под глазами. А огурцы способны выводить из организма излишки жидкости.

*** Худеющим.** В пупырчатых плодах есть вещества, препятствующие отложению излишков углеводов в жир.

Шкурка. Самая полезная часть огурцов. Витаминов в огурцах немного, а те, что есть, содержатся в кожуре. Поэтому, очищая овощ от кожицы, вы лишаетесь витаминов группы В, витамина А, магния, железа и других микроэлементов. Даже если в салате вам попался горький огурец, это не страшно. Горечь безопасна для здоровья, более того, способна уменьшить риск развития опухолей.

Семена. Снижают уровень вредного холестерина в крови и улучшают пищеварение. К тому же огуречные семена — это натуральное успокоительное.

У тела свой язык

Прикинь на себя

ПО КАКИМ СИМПТОМАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО С ВАШИМ ОРГАНИЗМОМ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

■ **Тело и разум нельзя разделить.** Неприятность на работе, произошла трагедия? И вам действительно стало физически плохо? Плохо до тошноты и болей в сердце... Разум и тело нельзя разделить. Они оказывают друг на друга взаимное влияние. Эмоции и мысли оказывают физическое воздействие на человеческое тело. Головная боль, увеличение веса, тошнота, тяжесть в желудке могут быть реакцией на гнев, печаль, неуверенность в себе и завтрашнем дне и другие неприятности. Но негативные эмоции не всегда причиняют вред. Они, скорее, предупреждают о том, что, если в жизни произошли какие-то изменения, надо адекватно на это реагировать. А проблемы начинаются, когда человек игнорирует свои чувства. Если он испытывает гнев, страх или печаль, но не пытается справиться с ними, негативные эмоции перерождаются в физические недуги. Эмоции могут причинить вред сердцу, желудку, гормональной системе, и даже родить ребенка не получится.

■ **У вас слабая иммунная система.** Стоит кому-то чихнуть — вы тут же подхватываете простуду. Что за этим стоит? Возможно, это действительно так. У вас хронически слабый иммунитет из-за того, что вы сменили обстановку, работу или окружение. Часто человек болеет, потому что ему неспокойно с людьми, которые находятся рядом.

■ **Вы неделями находитесь в подавленном настроении.** Не спите по ночам, изнываете от тоски. Что за этим стоит? Депрессия. А она заразна. Скорее всего, вы проводите слишком много времени в обществе депрессивно настроенных людей. Это также может означать, что что-то в вашей жизни идет совсем не так, как хотелось бы.

■ **Пульсирующая головная боль.** Подумайте, что заставляет вас чувствовать себя так, словно вы бьетесь головой об стену? Скорее всего, ответ вы знаете.

■ **Ваш желудок остро реагирует на любую незнакомую или «неправильную» пищу.** Проблемы с желудком могут сигнализировать о недружелюбном окружении, слишком большой ответственности, которую вы взяли на себя, или о взаимоотношениях, которые разрушают вашу психику, а значит, и здоровье.

■ **Кожа — ваше слабое место.** На ней всегда прыщи, раздражение, экзема. Что за этим стоит? Слабая иммунная система, а это сигнализирует о том, что вы не чувствуете себя в безопасности.

■ **Лишний вес.** Вы пытаетесь сидеть на строжайшей диете, но все равно набрасываетесь на мороженое. Возможно, это реакция на травмирующие вас взаимоотношения, и вы пытаетесь выстроить стену из лишних килограммов.

Л. В. Асламазян, терапевт, врач II категории

ЕСЛИ НА НОЧЬ ПИТЬ ЧАЙ, ЗАВАРЕННЫЙ С ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ, ИЗБАВИШЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ.

Цветки одуванчика смешиваю с мёдом...

АйБОЛИТ

Каждый год весной принимаю средство для оздоровления печени. Цветки одуванчика вместе со стеблями пропускаю через мясорубку. На 0,5 л массы добавляю 2 ст. ложки меда и перемешиваю. Закрываю банку крышкой и настаиваю 12 часов, время от времени перемешивая. Принимаю по 3 чайн. ложки снадобья с чашкой зеленого чая 2 раза в день: за полчаса до завтрака и за полчаса до сна. И так неделю. Потом делаю перерыв на 7 дней и повторяю лечение. После этого чувствую себя очень хорошо.

Р. S. Одуванчик может вызвать послабление стула, его нежелательно принимать при дискинезии желчного пузыря, а также при аллергическом дерматите и гриппе.

И. Гончарова, Чувашия

Много лет меня мучила шпора...

АйБОЛИТ

Хочу поделиться рецептом, как справиться с пяточными шпорами. Много лет мучил меня этот недуг. Чем только не лечилась — и примочками, и компрессами, даже скалку катала — толком ничего не помогало. Знакомая подсказала очень хороший рецепт. Оказалось, надо смешать мед и морскую соль в равных пропорциях. Смесью намазать распаренную после ванны пятку. Обмотать ее марлей, сложенной в два слоя, обернуть целлофаном и надеть сверху шерстяной носок. Под пятку положить грелку. Компресс держать до полного остывания грелки и спать, не снимая носка. Я лечилась так 10 дней, и с тех пор о шпоре больше не вспоминаю.

С. Н. Комарова, Ленинградская обл.

Умные мысли

■ ЕСЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВИЛСЯ ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ ТЫ ЗАБЫВАЕШЬ ПРОШЛОЕ, ЗНАЧИТ, ОН ТВОЕ БУДУЩЕЕ.

■ ЦЕННОСТЬ ОТНОШЕНИЙ ИЗМЕРЯЕТСЯ НЕ КОЛИЧЕСТВОМ ССОР, А СКОРОСТЬЮ ПРИМИРЕНИЙ.

Пригодится

ОТ насморка. Смешайте по 5 мл свежевыжатого сока моркови и растительного масла (удобно делать при помощи шприца), добавьте несколько капель чесночного сока. Закапывайте в каждую ноздрю по 5 капель 3-5 раз в день.

ЕЖЕВИКА поможет нормализовать стул при диарее (поносе). Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку измельченных листьев растения, через 10 минут процедите и выпейте настой теплым маленькими глотками.

ЧТОБЫ снять отеки, выпейте натощак стакан минералки без газа. В течение дня — три чашки зеленого чая. Ешьте весь день только огурцы — 1,5 кг разделите на равные порции.

ГАСТРИТ усмирит мята. Залейте 10 г травы 1/2 стакана кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.

Авторитеты дают советы

Боль «стреляет» от крестца...

РЕЗКИЕ БОЛИ ОТДАЮТ ОТ КРЕСТЦА В КОНЕЧНОСТЬ... ПРИЧИНОЙ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧАСТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕВРАЛГИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА.

Основные причины — остеохондроз и протрузии

При этом заболевании поражается седалищный нерв, который отвечает за движения и чувствительность нижней части тела. Невралгию седалищного нерва нельзя считать отдельным недугом. Ее нередко провоцируют острый остеохондроз пояснично-крестцового отдела, протрузия межпозвоночных дисков с последующим возникновением грыжи, повреждение позвоночного канала, которое ведет к его сужению, и даже беременность. Но основные причины — остеохондроз и протрузии. Они могут привести к механическому повреждению седалищного нерва. Резкие боли появляются из-за защемления нервных корешков спинного мозга, которые и формируют седалищный нерв.

Боли при невралгии бывают разные

Все зависит от того, как сильно зажаты нервные корешки, а также от площади поврежденного участка. В редких случаях болезнь протекает практически бессимптомно, лишь изредка беспокоят незначительные боли. Болезненность — самый ранний симптом. Изначально боль проявляется как прострел в ноге, причем только в одной, и может быть разной силы — от мгновенной до продолжительной и острой. Она начинается в области крестца и идет вниз, иногда доходя до голени и стопы. Нога в это время может онеметь на какое-то время и потерять чувствительность.

Каковы еще симптомы невралгии?

* Боль в конечности при ходьбе и движении. Если систематически не лечиться, боль не проходит даже тогда, когда человек находится в неподвижном состоянии.

* В ноге бывает точечное покалывание или жжение. Эти ощущения блуждают по ноге.

* Появляются трудности с координацией движений. Человек старается перенести вес на здоровую ногу.

* Периодические боли в пояснице скорее являются отголоском боли, отдающей в ногу.

Как лечиться?

* При подозрении на невралгию полезны прогревания области, где боль более сильная. Эту процедуру можно проводить и в домашних условиях. Вместо грелки можно использовать обыкновенную бутылку с горячей водой, песок или соль (их нагревают на сковороде и пересыпают в матерчатый мешочек).

* Медикаментозное лечение сводится к обезболиванию и устранению воспаления в самом нерве и окружающих тканях.

* Лечить невралгию седалищного нерва можно и с помощью блокирующих инъекций. В этом случае применяются достаточно сильные гормональные препараты, часто кортикостероиды. Врач назначает их при сильнейших болях и появлении спазмов.

* Нужный эффект могут дать грязи и минеральные ванны, но только после устранения обострения, иначе они только усилят боль. Это же касается и массажа.

Б. В. Ненашева, невролог, врач высшей категории

Не навреди!

ОПЕРАТИВНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПРОВОДИТСЯ В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ — ПРИ ЗАЩЕМЛЕНИИ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ ИЛИ ЕСЛИ НЕ ПОМОГЛО НИКАКОЕ ДРУГОЕ ЛЕЧЕНИЕ.

Думай, думай

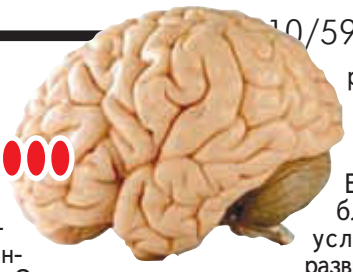
УЖ ЛУЧШЕ БЕЗ ПРОТЕЗОВ...

Ученые подозревают, что грудные протезы связаны с риском возникновения редкой формы рака молочных желез. Каждая вторая женщина, которой этот диагноз поставлен с 1990-го по 2016-й годы, была обладательницей грудных протезов. Вероятно, рак стал реакцией на воспаление, вызванное наличием в организме инородного тела. По другой версии, рак мог возникнуть под влиянием бактерий, которые находились на поверхности имплантов. Женщины, которые планируют операцию по увеличению груди, должны знать о возможных последствиях такого шага.

НЕВЕСТЬ КАК ПОПАДАЮТ В РОССИЮ

Немало пациентов теряют здоровье или умирают из-за неправильной работы медицинских устройств. Это искусственные водители сердечного ритма, протезы суставов и импланты молочных желез, которые невесть как попадают в российские, чаще всего платные, клиники. Протезы бедра и трансвагинальные сетки продаются в больницах без клинических испытаний. Разрешена официально замена позвоночных дисков имплантами, которые позже смещаются и распадаются в организме. И все потому, что многие хирургические инновации вводятся в практику без клинических исследований или без доказательств их безопасности.

После травмы – инсульт...



ПОЧЕМУ ТРАВМА, ЛЮБАЯ СЕРЬЕЗНАЯ ОПЕРАЦИЯ И ДАЖЕ ПЕРЕЛОМ КОСТИ ПОВЫШАЮТ РИСК ИНСУЛЬТА?

1 Инсульт может случиться после травмы головы, например сотрясения мозга при автомобильной аварии... На самом деле. Это легкая травма, и она не спровоцирует инсульт. А вот тяжелые травмы, которые сопровождаются кровоизлиянием в мозг, могут закончиться геморрагическим инсультом. Во время травмы лопаются сосуды и заливают головной мозг. Будьте начеку! Если во время травмы или после нее человек потерял сознание или память, это всегда повод для обследования. Нужно сделать компьютерную или магнитно-резонансную томографию головного мозга. Она покажет, было ли кровоизлияние, появились ли внутричерепные гематомы. Эти состояния нуждаются в обязательном лечении. Иначе потом они могут серьезно осложнить человеку жизнь.

2 Причиной инсульта может быть запущенный шейный остеохондроз. На самом деле. Напрямую о такой взаимосвязи говорить нельзя. Однако нарушения в позвоночнике могут привести к развитию спинального инсульта. Это более редкая ситуация, чем инсульт головного мозга, но он может произойти. Например, межпозвоночные грыжи могут сдавливать сосуды, питающие спинной мозг, и тем самым нарушать кровообращение. Спинальный инсульт — это тоже весьма тяжелый недуг, который требует быстрой госпитализации и продолжительного лечения. Всегда обращайтесь к врачу, если почувствовали онемение в ногах. Если ноги не ощущают перепада температур, стали менее чувствительны к боли. Если стало трудно удерживать естественные физиологические отправления. При острой боли в спине вызывайте скорую помощь.

> ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА И ОПЕРАЦИИ В ОРГАНИЗМЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ — АВТОМАТИЧЕСКОЕ СГУЩЕНИЕ КРОВИ.

3 Инсульт у женщин могут провоцировать оральные контрацептивы и заместительная гормонотерапия. На самом деле. Сами по себе препараты половых гормонов не вызывают инсульт. Наоборот, женские гормоны эстрогены защищают сосуды от развития гипертонии и атеросклероза. Поэтому до 45-50 лет у дам инсульты бывают нечасто. Но к менопаузе уровень эстрогенов начинает снижаться, и женские сосуды становятся более уязвимыми. Поэтому врачи могут назначать дамам дополнительный прием минимальных доз гормонов. В том числе для профилактики инсультов и инфарктов в постменопаузе. Однако на момент такого назначения у женщины не должно быть серьезных проблем с сосудами и она не должна курить.

Другое дело — инсульт у молодых женщин. Главные причины здесь — наследственные нарушения свертывания крови. Это называется тромбофилией. Так бывает при антифосфолипидном синдроме и аутоиммунном заболевании васкулите.

Предрасположенность к тромбофилиям сегодня можно выявить по генетическим анализам крови и отслеживать с помощью анализа на свертываемость крови — коагулограммы. В случае с такими нарушениями кровотока прием контрацептивов может сыграть плохую роль. Гормональные препараты сгущают кровь. Если у женщины есть предрасположенность к тромбозам, то риск ишемического инсульта повышается. Правда, низкие дозы гормонов не так влияют на риск инсульта.

4 Инсульт часто случается после операции или перелома костей. На самом деле. Когда у человека происходит тяжелая травма — перелом или операция, в организме включается защитный механизм — автоматическое сгущение крови. Это препятствует обильной потере крови, поэтому после оперативных вмешательств в больницах людям вводят специальные лекарства, которые разжижают кровь и препятствуют образованию тромбов. После выписки пациенту, как правило, назначают антиагреганты в таблетках. Их важно принимать до тех пор, пока сохраняется опасность. Отменять препараты надо постепенно и под контролем врача. Если не соблюдать этих условий, риск развития инсульта и инфаркта не исключается.

> ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ПАЦИЕНТУ, КАК ПРАВИЛО, НАЗНАЧАЮТ АНТИАГРЕГАНТЫ В ТАБЛЕТКАХ. ИХ ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА СОХРАНЯЕТСЯ ОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ.

5 Если человек перенес инсульт, позже может случиться инфаркт. На самом деле. К сожалению, это возможно. Риск повторного инсульта, а также инфаркта миокарда и венозного тромбоза повышается. Поэтому после однажды перенесенного заболевания важно находиться под наблюдением врача. И постоянно, иногда всю жизнь, принимать препараты для профилактики. Это могут быть лекарства для снижения артериального давления, разжижения крови, для контроля за уровнем холестерина в крови. Выбор препаратов зависит от того, что за инсульт случился. Если грамотно заботиться о своем здоровье, опасных осложнений не будет.

6 Чтобы не было инсульта, надо ежедневно принимать аспирин. На самом деле. Препараты аспирина назначаются доктором по определенным показаниям. Что способствует развитию инсульта?

* Возраст женщины старше 50, мужчины — старше 45 лет;
* повышенное артериальное давление;
* сердечная недостаточность;
* болезни, сопровождающиеся образованием кровяных тромбов;
* сахарный диабет;
* длительный стаж курения. Курение увеличивает риск развития инсульта.

А. Б. Воронова, хирург, специалист по сосудам, врач высшей категории

Прикинь на себя — **Не упусти время**

Ишемия нижних конечностей

В мире с ней столкнулось более двухсот миллионов человек. В России статистика тоже неутешительная. Даже те, кому могла бы помочь операция, часто не дожидаются ее и становятся инвалидами.

Первые симптомы многие люди начинают ощущать уже после 40 лет. Провоцируют ишемию нижних конечностей атеросклероз и сахарный диабет. Оба заболевания напрямую влияют на кровоток во всем организме, и в том числе — в ногах. Мышцы просто перестают получать нужное количество питательных веществ и кислорода. Отсюда — все нарастающие боли и риск серьезных осложнений.

К сожалению, и это часто не заставляет обратиться к врачам. Между тем существует простейший тест, который может еще до появления болей в ногах показать, что работа сосудов нарушена. Он называется лодыжечно-плечевой индекс. Для его проведения требуется лишь тонометр. Врач измерит давление на руках и ногах, а потом сравнит цифры. Если показатели, полученные на лодыжках, ниже, чем результаты замеров на плечах, это однозначный повод для консультации со специалистом.

Кроме того, если при ходьбе вы начали регулярно чувствовать боли в икрах, это тоже сигнал бедствия. В этом случае необходимо в первую очередь идти не к флебологу или неврологу, а к сердечно-сосудистому хирургу. Он проведет обследование и оценит работу артерий ног. При необходимости можно будет быстро начать лечение.

Все, что необходимо делать дальше, это принимать стандартные для этого диагноза препараты и периодически проходить осмотр у доктора. Первые результаты — уменьшение болей — становятся заметны примерно через месяц. Более точно оценить эффект помогает простой способ — измерение дистанции безболевой ходьбы. Врач предлагает пациенту походить по беговой дорожке и отмечает, какое расстояние он может пройти без неприятных ощущений. Проводится этот тест до лечения и через определенные промежутки после его окончания. При поражении артерий всем необходимо оставаться на связи со своими врачами и выполнять все их рекомендации.

А. М. Началов, сосудистый хирург, доктор медицинских наук

Сам себе диагност

ИЗМЕРЬТЕ ТОНОМЕТРОМ ДАВЛЕНИЕ НА РУКАХ И НОГАХ. ЕСЛИ ЦИФРЫ НА ЛОДЫЖКАХ НИЖЕ, ЧЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАМЕРОВ НА ПЛЕЧАХ, НАДО ИДТИ К ВРАЧУ.

Рекомендуем

Мокрица и лопух меня от варикоза спасают

Сейчас мне 22 года, болею варикозом обеих ног почти с самого рождения. Видимо, болезнь мне передалась по наследству — моя бабушка и мама страдали тромбофлебитом. Неоднократно обращалась к врачам, те назначали мази, гели, но облегчение не наступало — ноги совсем посинели.

Вы не поверите, но все вены на ногах были поражены узлами. Во время ходьбы испытывала адские боли, словно ходила по ножам, каждый шаг давался с большим трудом.

Справиться с варикозом ног помогла добрая соседка. Она дала мне рецепт лечения, который спас меня. Свежую траву мокрицы прикладывала к больным венам, сверху накрывала наружной стороной листа лопуха (лопух брала свежий, только сорванный) и закрепляла бинтом. Такую процедуру делала в течение недели. Вскоре почувствовала легкость в ногах, даже танцевать захотелось.

P. S. Важное условие — лопух можно держать не больше двух часов, иначе может быть обострение болезни. А мокрицу можно менять раза два в течение этого времени.

И. Н. Юсупова, Чебоксары

Пригодится

■ ОТ КАШЛЯ В СТАКАНЕ КЛЮКВЕННОГО СОКА РАСТВОРИТЕ 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МЕДА, МЕДЛЕННО ВЫПЕЙТЕ.

■ ДИАРЕЯ ПРЕКРАТИТСЯ И СТУЛ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ЕСЛИ РАСТВОРИТЬ В 100 МЛ ВОДКИ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОЛИ И ТУТ ЖЕ ВЫПИТЬ РАСТВОР. НИЧЕМ НЕ ЗАКУСЫВАТЬ И НЕ ЗАПИВАТЬ.

■ ПРИ ГАСТРИТЕ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОКА АЛОЭ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС — 1-2 МЕСЯЦА.

Лежим на валике

Хорошая гибкость нужна человеку до глубокой старости хотя бы для того, чтобы наклониться за тряпкой или перешагнуть большую лужу.

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ

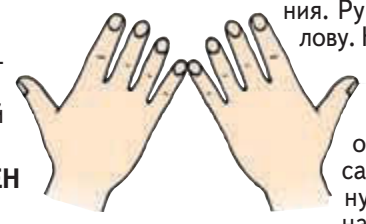
С годами даже простые движения даются с трудом, особенно если ведете малоподвижный образ жизни. В этом случае мышцы спины и шеи испытывают постоянное статическое напряжение. Если не расслаблять их с помощью растяжки и массажа, то можно стать обладателем остеохондроза и других неприятных заболеваний. Самый простой способ расслабления придумал японский врач Фукуцудзи. Он предложил просто лежать на валике. Медики подтверждают: это упражнение действительно вытягивает позвоночник под весом собственного тела. Такая методика известна многим массажистам, мануальным терапевтам и врачам лечебной физкультуры.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВАЛИК

Вам понадобится полотенце или валик диаметром с кулак. Если возник дискомфорт, подбирайте диаметр по ощущениям. Не путайте неудобное положение и дискомфорт. Неудобство — это норма. Сильного дискомфорта быть не должно. Диаметр валика можно постепенно увеличивать.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЖАТЬ

Лягте на спину и положите валик под поясницу на уровне пупка. Ноги вытяните. Пятки разведите на 15-20 см, а большие пальцы сведите до касания. Руки вытяните за голову. Кисти расположите так, чтобы ладони лежали на полу и мизинцы обеих рук соприкасались. В такой позе нужно задержаться на 3 минуты. После завершения сразу не вставайте. Сначала лягте удобно и спокойно полежите минуту-другую. Потом повернитесь на правый бок — и можно вставать.



Если не получится с первого занятия принять нужную позу, особенно это касается положения рук, ничего страшного. Постепенно вы сможете выполнить упражнение полностью.

P.S. Выполнять упражнение нужно не чаще одного раза в 2 дня. Людям с протрузиями и грыжами межпозвоночных дисков этот метод противопоказан! Кстати, не удивляйтесь, если станете немного выше. А вот похудеть вряд ли получится.

М. Н. Матяшов, остеопат, врач II категории

Есть такая болезнь

Дискинезия желчного пузыря

ВОЗНИКАЕТ ПРИ НАРУШЕНИИ РАБОТЫ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ.

Что это за недуг

Желчный пузырь собирает желчь из печени, где она образуется. В процессе пищеварения он сокращается и выделяет желчь в кишечник, где она необходима для расщепления жиров. Дискинезия желчного пузыря возникает при нарушении работы желчевыводящих путей. При этом пузырь или очень плохо сокращается (находится в расслабленном состоянии) и желчь из него постоянно вытекает (гипотоническая форма дискинезии), или, наоборот, пузырь спазмирован, сокращен, не выделяет желчи (гипертоническая форма дискинезии).

Проблемы с желчным пузырем чаще возникают от стрессов.

Диагностика дискинезии желчного пузыря проводится при помощи ультразвукового исследования, холецистографии (рентгенологическое исследование после приема специальных рентгеноконтрастных таблеток) и дуоденального зондирования.

Гипотоническая форма дискинезии

У больных часто в течение нескольких часов и даже дней бывают ноющие, тупые, длительные боли и ощущение тяжести в правом подреберье. Эти симптомы возникают после нервных стрессов, при нерегулярном питании, переутомлении. При этой форме заболевания рекомендуются желчегонные средства, способствующие выделению желчи и сокращению желчного пузыря, иначе желчь будет застаиваться, а это способствует образованию камней. Такие лекарства называют холекинетиками. К ним относятся «Холагол» (принимают по 5 капель на сахар 3 раза в день за 30 минут до еды), «Олиметин» (по 2 капсулы 3-5 раз в день после еды), а также ксилит, сорбит, сернокислая магнезия. Последние три препарата можно использовать при проведении тюбажа, который назначают больным с гипотонической формой дискинезии. Тюбаж выполняется при обострении 2-3 раза в неделю. Утром натощак больной принимает раствор магнезии (2 ст. ложки 33%-ного раствора), или карловарскую соль (1 полная чайн. ложка растворяется в стакане воды), или ксилит, сорбит, 2 желтка, стакан минеральной воды. После этого в течение 30-40 минут больной лежит на правом боку с грелкой.

Желчегонным действием обладают травы

Это листья мяты, трилистника, цветы ромашки, боярышника, трава золототысячника, чабреца, чистотела, корневище ревеня, корень одуванчика. Рекомендуется такой желчегонный чай: цветы бессмертника — 4 части, листья трилистника — 3 части, листья мяты и плоды кориандра — по 2 части. Заваривают 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку смеси, настаивают 20 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гипотонической форме полезна лечебная физкультура. Повышает тонус желчного пузыря утренняя гимнастика, включающая упражнения для мышц туловища в положении стоя, сидя и лежа на правом боку. Полезно укреплять мышцы брюшного пресса. И еще важно высыпаться и не нервничать.

Гипертоническая форма дискинезии

Симптомы: острые приступообразные боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку, плечо, шею. Возникают они после стрессов, при нерегулярном питании, употреблении продуктов, вызывающих спазм желчного: вина, кофе, шоколада, лимонада, мороженого.

Для лечения этого варианта дискинезии назначают желчегонные средства, способствующие образованию желчи, и спазмолитики. К первым относится, например, «Аллохол» (принимают по 2-3 таблетки 3 раза в день после еды). Спазмолитики типа «Но-шпы», «Папаверина» принимают по 1 таблетке после еды.

Тюбажи при этой форме дискинезии надо проводить осторожно, с теми же средствами, что и при гипотонической форме, но за 20 минут до процедуры надо принять 2 таблетки «Но-шпы», «Галидора» или других спазмолитиков.

Минеральные воды слабой минерализации пьют в теплом виде, без газов, за 30 минут до еды.

С. М. Жихарева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

(О диете при дискинезии желчного пузыря читайте на стр. 16.)

Ёшкин кот!

Откуда у деда гвозди в животе?

Эту историю мне рассказал знакомый хирург. Его пациентом оказался дед — очень культурный, все понимающий. Вот только жаловался на то, что у него в животе гвозди. Просил вытащить их, говорил, что тогда его жизнь станет лучше. Хирург решил разыграть операцию. Привезли деда на каталке в операционную. Только ему общего наркоза не дали, работают якобы под местной анестезией. Дед хвалит и хирурга, и анестезиолога, мол, не больно... Хирург достает из кармана гвозди и бросает их в тазик. Гвозди падают с громким металлическим звуком.

Спектакль длился примерно полчаса с комментариями: «Осторожно, слепая кишка!», «Мышцы, нерв, скальпель, ранорасширитель...», «Закончили, зашиваем!»

Гвозди отдали деду. Старик «выздоровел». А через два дня ему пришлось делать настоящую операцию, потому что он проглотил эти гвозди. Скорее всего, решил, что с ними было лучше. Про свою «операцию» мой знакомый никому не рассказывал. А пациенты, которые лежали с дедом в одной палате, удивлялись: как у деда, лежащего в больнице, в желудке оказались гвозди?

К. А. Торгаев, Марий Эл

ЦЕНИТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НАШЛИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ВАШИМИ ТАРАКАНАМИ.

Намотай на ус

Если надо принять важное решение или найти новую идею, для начала полезно какое-то время поскучать. Например, выполнять работу, навевающую скуку: сортировать бобы по цвету, ходить по знакомому маршруту, плавать по кругу или просто сидеть с закрытыми глазами. Причем делать это без музыки и разговоров по телефону, позволяя мозгу самому решать, что ему сейчас делать. Кстати, йога или медитация — это расслабление, а не скука. Так что в следующий раз, когда вы окажетесь в очереди, на утомительном собрании или в маршрутке, — скучайте! Позвольте этому случиться.

Пригодится

НА губах появился герпес? Намочите палец водой, потрите кусок дегтярного мыла и смажьте высыпания. Повторяйте несколько раз в день. Через 1-2 дня высыпания начнут покрываться корочкой и засыхать.

НАРЫВ созреет быстрее, если к нему прикладывать разваренные в молоке размятые плоды инжира.

РАССТРОИЛОСЬ пищеварение? Залейте 100 г сухих груш стаканом кипятка и варите 10-15 минут. Настаивайте полчаса и ешьте по нескольку кусочков каждый день.

ОТ пролежней и опрелостей. Поджаренные зерна белой фасоли истолките в муку. Присыпайте пораженные места по мере необходимости.

Цифры и факты

■ ЛЕГКИЕ НУЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЫХАНИЯ. ОНИ ЗАЩИЩАЮТ СЕРДЦЕ ОТ ВОЗМОЖНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ. ЛЕГКИЕ — КАК ПОДУШКА, СМЯГЧАЮЩАЯ УДАРЫ И ТОЛЧКИ.

■ 15% ВСЕГО УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА ПЛАНЕТЫ ЕЖЕГОДНО ПОГЛОЩАЕТ РОССИЙСКАЯ ТАЙГА.

■ 5 КГ ФИТОНЦИДОВ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ МИКРОБОВ, ВЫДЕЛЯЕТ В ВОЗДУХ СОСНОВЫЙ ЛЕС ЗА СУТКИ, МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ — ПРИМЕРНО 30 КГ. В ХВОЙНЫХ ЛЕСАХ ВОЗДУХ ПОЧТИ СТЕРИЛЕН.

Ещё та проблема — **Авторитеты дают советы**

Синдром Плюшкина

ГДЕ ГРАНЬ МЕЖДУ БЕРЕЖЛИВОСТЬЮ И ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ НИЧЕГО ВЫБРАСЫВАТЬ?

Слоники на этажерке

...Сначала это умиляло Ольгу. Три фаянсовых слона, построившись по росту, важно шествовали по полке. Салфеточки, вязанные крючком из ниток «Ирис», ваза из ракушек с фотографией «Привет из Крыма!», немецкий сервиз «Мадонна». И даже кубик Рубика возле телевизора... В доме мужа Ольге казалось, что она переместилась в годы своего детства. Но постепенно это стало раздражать. Муж хранил не только слоников. В углах пылились календари и телепрограммы пятилетней давности, рекламы, которые бросают в почтовый ящик. Шкафы забиты старыми утюгами, сломанными миксерами, стеклянными банками, пластиковыми пакетами. Каждый раз, когда Ольга пыталась навести порядок, муж выходил из себя: «Ты понимаешь, что каждая вещь — это моя память, моя жизнь...»

В тот день, когда она сняла старые, выцветшие, дырявые шторы и повесила новые, супруг напился. А на другое утро сказал: «Ты превратила мой дом в мещанскую квартиру. У нас с тобой нет ничего общего. Нам надо расстаться».

Почему они так держатся за старое?

Что люди ищут в своем прошлом? Почему блошиные рынки, где можно найти «ту самую штуку, которая была в детстве», пользуются такой популярностью? Потому что понятие «дом» — это мир вещей, которые хранили наши мамы и папы, а до этого — их родители. Они вызывают чувство, что ты не одинок в этом мире, что за тобой — семья, род. Но где грань, когда любовь к старым предметам превращается в психическое расстройство? Ведь когда вещи вытесняют человека, оставляя для его жизни лишь небольшое пространство, — это ненормально. Что произошло с мужем Ольги? Почему старые шторы стали для него дороже отношений с женой?

На первый взгляд кажется, что за старое цепляются те люди, у которых было прекрасное детство. Окружая себя вещами из того времени, они словно попадают в сладкую атмосферу беззаботности и защищенности. На самом деле те, у кого детство было счастливым, чаще всего идут по жизни смело, не оглядываясь. А ностальгию испытывают как раз люди, которые в первые 10-15 лет своей жизни ощущали тревогу, неуверенность. Конечно, не каждый, кто хранит памятные для него вещи, страдает патологией. Но когда такие привязанности создают дискомфорт, провоцируют конфликты, надо разбираться.

Один из героев «Мертвых душ» Плюшкин тащил домой все, что попадалось ему на пути. И если с чем-то из этого добра ему приходилось расстаться, то он испытывал чуть ли не физическую боль. Страсть к хранению ненужных старых вещей теперь называют его именем.

У китайцев есть пословица: «Старое не уйдет — новое не придет». Новые люди, новые вещи появляются тогда, когда для них освободилось место.

Копеечка к копеечке

Научное название этого заболевания — синдром Месси. На эту проблему обратила внимание и Православная церковь, дав расстройству название «мшелоимство» и отнеся это пристрастие к человеческим грехам. Причины появления этого синдрома разные. Это может быть и травма головного мозга, и его заболевания, и плохая наследственность. Иногда патологическое накопительство возникает после серьезных жизненных потрясений: тот же Плюшкин, как известно, потерял жену и после этого перестал появляться на людях, вел отшельнический образ жизни.

Многие страдающие синдромом Месси в прошлом испытывали нужду и лишения. Они до сих пор заполняют свои шкафы пакетами с мукой и гречкой — на случай, если вернутся 1990-е годы. Но самая главная причина — это характер. Люди, склонные к такому накопительству, скупые, замкнутые и подозрительные. Их кредо: «Копеечка к копеечке — и будет две копеечки».

Защита от одиночества

Насторожитесь, если вашему близкому трудно расстаться со старой, немодной одеждой, если он хранит «на всякий случай» пустые банки и бутылки, неработающие электроприборы. Такому человеку сложно навести порядок в доме. Все вещи свалены в кучу. Он начинает пренебрегать гигиеной — редко моется, не делает уборку, не меняет белье. Но самое главное — у него появляется стремление к одиночеству, недоверчиво-враждебное отношение ко всем. К сожалению, лечения от синдрома Плюшкина не существует. Но есть возможность уменьшить тяжесть расстройства. Этим занимаются психотерапевты, иногда используют гипноз.

А. И. Зинченко, психотерапевт, врач высшей категории

Тяжёлый случай

Самый тяжелый случай — это синдром Плюшкина у пожилых людей. В старческом возрасте на фоне деменции в поведении нередко проявляются такие ненормальности. Тут надо запастись терпением и постараться не оставлять пожилого человека в одиночестве, включать его в жизнь семьи, родных и близких. Тогда его заболевание будет меньше проявляться.

Болит желудок по ночам...

НОЧНЫЕ БОЛИ ПРОВОЦИРУЕТ ГОЛОД. И ЭТО — ОСНОВНОЙ СИМПТОМ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА ИЛИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ. НО ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ.

У каждого третьего пациента эта боль сильная

У кого-то стреляющая, пульсирующая, дергающая. А у кого-то ноющая, жгучая. Человек вынужден искать удобную позу, чтобы ослабить болезненные ощущения. Однако боль и спазмы желудка возвращаются с новой силой. Но по типу боли диагноз поставить невозможно, поскольку каждый человек по-своему ощущает и описывает ее. И у каждого свой порог чувствительности.

Провокаторы боли в желудке в ночное время

Это язва, нарушение двигательной функции желудка, увеличение количества соляной кислоты и, соответственно, кислотности желудочного сока, спазмы. Устранить большинство симптомов можно с помощью лекарств. Но прежде всего важно восстановить нормальную работу всего желудочно-кишечного тракта и, в частности, — желудка. Как правило, для этого назначают метоклопрамид. Отлично работает его аналог — «Церукал», а также обезболивающие препараты. Повышение кислотности желудочного сока предотвращают блокаторы протоновой помпы: лансопразол, пантопразол, омепразол и другие препараты.

На что еще может указывать ночная боль

Если она возникает в желудке спустя несколько часов после приема пищи, голодные боли могут указывать на место расположения язвы. Чаще всего повреждение слизистой находится в антральной части желудка или в двенадцатиперстной кишке. Гастроэнтерологи точный диагноз ставят только после проведения фиброгастродуоденоскопии. Это исследование позволяет детально рассмотреть язву, оценить степень ее распространения и провести биопсию. Это позволяет убедиться, что онкологии нет.

Если боль появляется ближе к утру, то чаще всего это симптом язвенно-эрозивного поражения. Оно расположено в области двенадцатиперстной кишки. Боль стихает после рвоты или приема стакана молока. Голодные боли в области желудка, возникающие ночью, — тревожный сигнал. Поэтому не стоит их игнорировать, а надо срочно обратиться к гастроэнтерологу.

Е. В. Колядный, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ПОЛЫНЬ — ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ. ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ИЛИ ТРАВЫ ПОЛЫНИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ. ДЛЯ ВКУСА ДОБАВЬТЕ МЕД.

Снадобье своё из мать-и-мачехи тёща готовит просто...

Моя любимая теща каждый год собирает на даче мать-и-мачеху. Сушит ее, а потом лечит этой травой всю семью. Она убеждена, что отвар этой травы помогает если не от всех, то от многих болезней. Снадобье свое она готовит просто: насыпает в большой заварочный чайник несколько ложек молотой сушеной травки и заваривает как чай. Этот отвар мы пьем от кашля, головной боли, повышенного давления, общего недомогания. Того, кто не хочет, теща просто заставляет пить вместо чая. Вкус так себе, но, как ни странно, помогает!

А. Меркулов, Саратовская обл.

От любой боли и гайморита целебная растирка

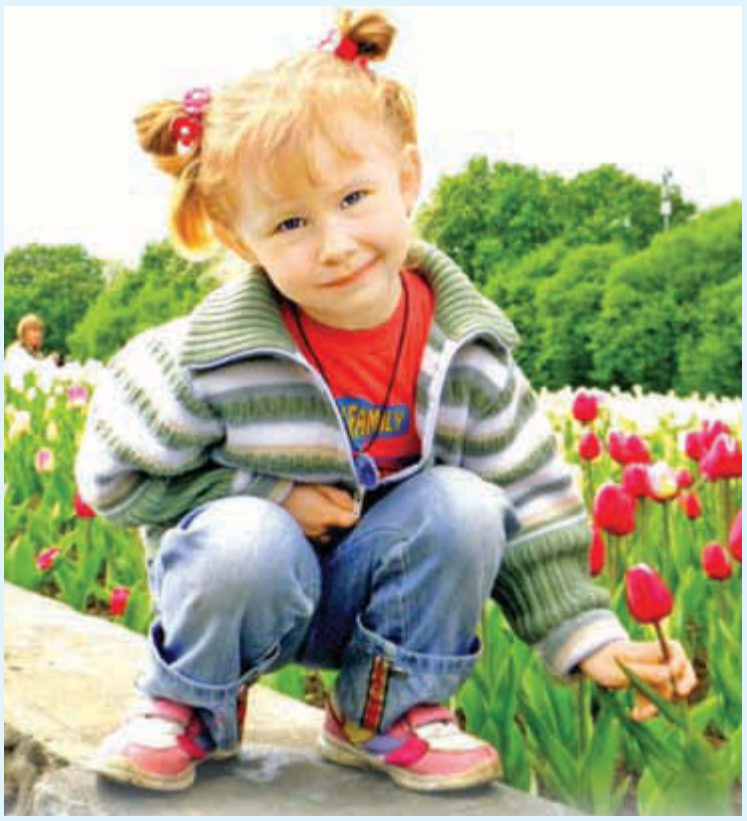
Хочу предложить рецепт растирки, которая помогла мне и многим знакомым избавиться от гайморита, радикулита, суставной и мышечной боли. Итак, залейте в стеклянной посуде измельченный стручок горького перца, 1 лист алоэ и 1 ст. ложку с верхом травы чистотела 0,5 л спирта, перемешайте и оставьте на 2 недели в темном месте. Готовую растирку втирайте в больные места, а при гайморите — в область носовых пазух. Недорого, доступно и результат отличный! Пробуйте, не пожалеете. Да хранит всех Господь!

П. О. Выхина, Владимирская обл.

Сетчатку глаз лечит мумиё

У моей мамы развивается макулодистофия. Я нашла для нее народное средство. Растворяю в 100 мл сока алоэ 50 г мумие. Эту смесь мама пьет по 10 мл 2 раза в день и капает по 1 капле в глаза. Курс лечения — 10 дней. Мама говорит, что за месяц зрение стало лучше.

Е. М. Корсак, Башкортостан



Полезно знать

ВОСПАЛИЛСЯ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ? ИЗМЕЛЬЧИТЕ 4 ДОЛЬКИ ЧЕСНОКА СРЕДНЕГО РАЗМЕРА, ПОЛОЖИТЕ В НЕБОЛЬШУЮ ЕМКОСТЬ И ЗАПОЛНИТЕ ЕЕ ДО ПОЛОВИНЫ ВОДОЙ. КИПЯТИТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ДЫШИТЕ НАД ПАРОМ 5-10 МИНУТ ТОЙ НОЗДРЕЙ, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ С БОЛЬНОЙ СТОРОНЫ.

СЧАСТЬЕ — ЭТО ЧЕРТА ХАРАКТЕРА. ОДНИ ЕГО ВСЕ ВРЕМЯ ЖДУТ, ДРУГИЕ ПОСТОЯННО ИЩУТ, А ТРЕТЬИ ПОВСЮДУ НАХОДЯТ.

Эвалар
Атероклефит БИО: чистые сосуды – здоровое сердце!

Если повышен холестерин, то на кону может оказаться здоровье сердца и сосудов, а значит продолжительность и качество жизни.

Чтобы этого не допустить, принимайте Атреклефит БИО от компании Эвалар — натуральное[1] средство для снижения холестерина. В его новом усиленном составе — экстракт диоскореи. Это одно из самых сильных и широко применяемых растений для борьбы с холестерином.

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов, а также поддержанию артериального давления в норме[2]. Хорошей новостью является то, что Атероклефит БИО переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)[2], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген.

Принимайте 100% натуральное[1] средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)
apteka.ru

Эвалар | ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

[1]По действующим компонентам. [2]Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18 Реклама.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Шпоры я лечила картофельной ботвой

Расскажу, как я лечила шпоры. Помогла мне в этом картофельная ботва. Я просто привязывала ее к пятке. Чтобы при ходьбе соком не испачкать обувь, обматывала ногу полиэтиленовым пакетом (не бинтом и не тряпочкой) и ходила с ботвой целый день. Делала так, пока боли не прошли. И вы не поверите, но прошло уже пять лет, а о боли и не вспоминаю. Зимой, когда нет ботвы, можно лечиться позеленевшей картофелиной. Натереть ее на мелкой терке, чуть отжать и лечиться так же, как и ботвой.

И. Н. Першева, Пенза

Организм мой совсем расстроился...

Как вышла на пенсию, организм у меня совсем раскапризничался — мучило постоянное расстройство желудка, газообразование. Пошла к врачу и после длительного обследования получила диагноз — хронический энтерит. Эта болячка тонкой кишки развилась у меня из-за давней аллергии. Врач выписал кучу лекарств, но я решила искать другие средства избавления от этого недуга. Поехала на дачу, там соседка у меня — бабулька, которая знает кучу травок и лечит ими многие болезни. Она посоветовала ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) выпивать по 1 стакану сока свежего зеленого перца. Вот и весь секрет. Боли прошли почти сразу, а после трех месяцев такого лечения у меня пропали все признаки болезни. Было это два года назад, и кишечник меня больше не беспокоит.

И. Н. Савушкина, Тверская обл.

Умные мысли

НЕ НАДО СПОРИТЬ С ДУРАКОМ. ОКРУЖАЮЩИЕ МОГУТ НЕ ЗАМЕТИТЬ РАЗНИЦЫ.

КОШКИ, КАК И ЖЕНЩИНЫ, ЛЮБЯТ УШАМИ. ИНАЧЕ КОТЫ БЫ ТАК НЕ ОРАЛИ...

Кое-что новенькое

Витамин D, который часто называют «витамином солнечного света», обеспечивает нормальный рост и развитие костей у детей, предупреждает рахит, а у взрослых — остеопороз. Это неопровержимый факт. А недавно ученые заявили, что витамин D защищает от кариеса. Если человек получает достаточно этого витамина, он гораздо реже обращается за помощью к стоматологу. Витамин D положительно влияет на минерализацию костей скелета и зубов и у детей, и у взрослых.

От рожи

СВЕЖИЙ лист лопуха промойте, просушите, измельчите в кашицу. Перемешайте со сметаной до густоты мази и регулярно делайте с ней компрессы.

СМЕШАЙТЕ поровну по объему свежие листья мать-и-мачехи и цветки ромашки аптечной. Добавьте мед, чтобы получилась кашица. Смазывайте ею пораженные места. И еще 3 раза в день принимайте по 1 чайн. ложке этой смеси.

ПЕРЕМЕШАЙТЕ в равных объемах свежую траву тысячелистника и несоленое сливочное масло. Смазывайте проблемные участки.

Принцип пяти F

О желчном пузыре

Была у доктора, обследовала свой желчный пузырь. Врач на меня посмотрел и сказал: «Налицо все 5 признаков...» Хотела спросить, да его отвлекли. О каких признаках говорил врач?

Н. В. Кубайкина, Астраханская обл.

В англоязычных странах известен принцип пяти F, ведь все 5 факторов риска желчнокаменной болезни и холецистита по-английски начинаются именно с этой буквы: female (женщина); fat (полная); fair-haired (светловолосая); forty (от 40 лет и старше); fertile (рожавшая).

Каждый из этих признаков имеет свое научное объяснение. Женщины болеют холециститом чаще, чем мужчины. У них холестерин переходит в желчь и образует камни, а у мужчин поражаются сосуды. Роковую роль играют и женские половые гормоны эстрогены. Они снижают скорость прохождения холестерина через желчный пузырь. Пышными формами и светлыми волосами природа обычно наделяет дам с высоким уровнем этих гормонов. Застой желчи регулярно происходит во все периоды, когда гормональный уровень женщины резко меняется (менструация, беременность, прием оральных контрацептивов, климакс). Но критические дни длятся максимум неделю, а во время беременности отток желчи нарушается в течение всех 9 месяцев. Значит, рожавшие женщины рискуют сильнее.

Главные факторы риска заболевания — наследственность и неправильное питание. Предрасположенность к недугу передается по женской линии — от матери к дочери, потом к внучке.

Образованию камней могут способствовать злоупотребление жирной пищей и строгие низкокалорийные диеты. Если вы правильно питаетесь и регулярно обследуетесь у врача, никакие принципы пяти F вам не страшны.

И. Н. Хоботова, врач-гастроэнтеролог

Растёт у дорожки...

Никогда бы не подумал, что обычный подорожник обладает такими потрясающими целебными свойствами, если бы не наша бабушка Катя — мудрый человек. Она заставила меня уважать этот сорняк.

Как-то приусадебный участок очищал от сорняков. Где тяпкой работал, где выдергивал руками и отбрасывал в сторону, в том числе и подорожник. Каково же было мое удивление, когда баба Катя — моя соседка — подошла и из кучи отбросов стала выбирать подорожник. Она аккуратно складывала его на расстеленную рядом тряпицу. Потом объяснила, зачем ей эта трава.

Оказывается, листья подорожника помогают при бронхите и ночном недержании мочи. А его семена, богатые слизью, используют при воспалениях в желудке и кишечнике и запорах. Попадая в кишечник, слизь из семян обволакивает слизистую и защищает ее и от лекарств, и от раздражающей пищи. Семена не ядовиты, в больших дозах они оказывают слабительное действие. Если у вас пониженная или даже нулевая кислотность и гастрит, то сок подорожника будет полезен. Он снимает боль при острых и хронических колитах, при воспалении тонкой или толстой кишки. Разовая доза — 1 чайн. ложка на 1-2 ст. ложки воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

Полезны и листья подорожника большого. Чаще всего их свежеистолченными прикладывают к незаживающим ранам и язвам, порезам, нарывам, ушибам. Когда зуб болит, надо полоскать рот отваром.

Истолченные листочки уменьшают боль, если укусит пчела или шмель. Только накладывать их надо толстым слоем на место укуса и часто менять. Они вытянут яд, и отека не будет. Этот рецепт особенно ценен, когда работаешь на даче или в дороге. Подорожник везде растет — только наклонись. А можно из подорожника делать пластырь. Толченые свежие листья надо смешать с солью, свиным салом и мякишем.

Настой листьев подорожника готовят так: 10-20 листочков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. А семена настаивают так: щепотку толченых семян заливают 1/2 стакана кипятка, остужают, процеживают. Это разовая доза. За день надо выпить три таких дозы.

В. В. Якушев, Курган

Компрессы с семенами укропа для хорошего зрения

Сшейте два мешочка размером 5-6 см из байковой ткани (чтобы удерживалась вода). Насыпьте в каждый мешочек по 3 чайн. ложки с верхом семян укропа, завяжите и положите в маленькую миску так, чтобы только покрыть их водой. Кипятите 2 минуты, откиньте на блюдце. Когда мешочки чуть остынут, положите теплыми на закрытые глаза. Прикройте сверху целлофаном и полотенцем. Держите 15 минут, пока не остынет. Лучше всего эту процедуру делать на ночь. Мешочки можно использовать 2 раза, потом семена выбросьте, а мешочки прополощите без мыла. Можно засыпать новые семена и делать новый компресс. Курс лечения — минимум 1 месяц и больше, до полного выздоровления.

И. В. Хромченко, Красноярск

Какие бывают болезни

Стопа — непростая конструкция

В НЕЙ 33 СУСТАВА, 20 МЫШЦ, БОЛЕЕ 100 СВЯЗОК И ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ И СОСУДОВ.

Связкам и мышцам не хватает сил...

Нарушение циркуляции крови немедленно отражается на состоянии всего организма. Если связкам и мышцам не хватает сил поддерживать стопы, проблемы неизбежно возникнут. Вредна для стопы избыточная масса тела. Стопа каждого человека как бы запрограммирована на работу с нормальным весом хозяина. Все, что приходится выдерживать сверх нормы, автоматически приводит к боли в суставах, мышцах, связках. Неудобная обувь деформирует стопы. Причем не только на шпильках, но и слишком узкие или, наоборот, свободные ботинки.

Бурсит большого пальца

Одно из самых распространенных заболеваний ступней — бурсит большого пальца. На начальных стадиях бурсит поддается коррекции с помощью специальных вкладышей в обувь и межпальцевых подушечек. Если промедлить с лечением, деформация захватит второй и третий пальцы и разовьется в так называемый молоткообразный палец. Пальцы согнутся и зафиксируются в таком положении (окостенеют). Причина происходящего — миастения, или ослабление мышц.

Фасциит

Если продолжать носить «вредную» обувь, можно заработать фасциит — воспаление жесткой фиброзной ткани (фасции), расположенной вдоль нижней поверхности ступни. Она связывает пяточную кость с плюсневыми и как бы поддерживает всю продольную часть. Кроме болей и дискомфорта при ходьбе, фасциит чреват образованием костного нароста — пяточной шпоры. Не заметить ее невозможно: острые боли после подъема с постели, долгого пребывания в вертикальном положении и при длительном сидении — главные симптомы. Позже к ним могут присоединиться боли в пояснице, а дальше — позвоночные деформации. К сожалению, консервативные методики (ультразвук, фонофорез, тейпирование) малоэффективны в борьбе с фасциитом. Пациентов с такими заболеваниями обычно отправляют на операцию.

Подошвенные бородавки

Стопам страшен не только грибок, но и вирусная инфекция. Именно она вызывает развитие подошвенной бородавки. Внешне ее легко перепутать с обычной мозолью. Но мозоль — дефект поверхностных слоев кожи, а бородавка прорастает внутрь тканей. Чем глубже она «пускает корни», тем плотнее становится, тем больший дискомфорт вызывает. Виновник появления бородавок — вирус папилломы (ВПЧ). Так же, как и грибок, он отлично чувствует себя в теплой влажной среде. Поэтому источником болезни обычно становятся те же самые, что и при грибке, бассейн, сауна или фитнес-клуб. Непосредственно от момента заражения до появления первых признаков болезни может пройти много времени. Если иммунитет работает исправно, вирус, проникнув в организм, впадает в спячку. Но стоит случиться иммунному сбою, и он мгновенно активизируется. Когда криотерапия оказывается неэффективна, на помощь приходит хирургия.

Откуда мозоли

* Равномерное огрубение всей поверхности стопы — сигнал сбоев в обменных процессах.
* Мозоли на подушечках под пальцами указывают на неполадки в пищеварительной системе.
* Мозоль на мизинце правой ноги говорит о нарушениях в работе печени.
* Мозоли на мизинце левой ноги — о риске развития сердечно-сосудистых заболеваний.
* Натоптыши на больших пальцах — показатель нехватки витаминов А и группы В.
* Около 90% людей страдают различными заболеваниями стоп.

Ф. И. Ненашев, остеопат, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

Скорая помощь от боли в суставах

Всыпьте 1 ст. ложку соли крупного помола в 1 л воды и размешайте. Отдельно возьмите 80-100 мл 10%-го нашатырного спирта и влейте туда 10 г камфорного спирта. Смесь взболтайте и соедините с солевым раствором. Появятся белые хлопья. Закройте емкость крышкой и взбалтывайте сосуд до тех пор, пока хлопья не исчезнут. Микстура готова. При болях в суставах сделайте примочку на сустав, сверху прикройте компрессной бумагой или целлофаном и укутайте. Примочки можно делать 2-3 раза в день.

ОТ СУСТАВНЫХ БОЛЕЙ ДОБАВЛЯЙТЕ В ВОДКУ МОРСКУЮ СОЛЬ И НАТИРАЙТЕ СУСТАВЫ, ОСОБЕННО КОЛЕНИ. ПОМОГАЕТ!

Из цикория делаю чудесные компрессы

Этими компрессами я лечу суставы. Напишу, как я это делаю. Заливаю 2 ст. ложки измельченных корней цикория стаканом кипятка, даю настояться до остывания, процеживаю. Затем складываю в несколько слоев хлопчатобумажную салфетку или марлю, смачиваю в настое и прикладываю к больному суставу. Сверху накрываю куском полиэтилена, утепляю шерстяным платком. Держу компресс 30 минут. Делаю такие компрессы, пока боль не исчезнет.

Р. П. Чекалина, Лабинск

Самое время чистить кровь

С середины мая до начала июня соберите по 1 кг листьев лопуха, листьев подорожника и крапивы (пока она еще не зацвела). Все травы пропустите через мясорубку, сок процедите через марлю и слейте в стеклянную банку. Накройте салфеткой и поставьте в холодильник. Пейте по 1/4 стакана 1 раз в сутки натощак, за 30 минут до еды. Курс — пока не закончится лекарство. Это проверенное средство.

И. Н. Курдюмова, Уфа

Прикинь на себя — *На приёме у хирурга*

Может, сделать МРТ?

ВОТ УЖЕ МЕСЯЦ КОЛЕНО РАСПИРАЕТ ИЗНУТРИ...

Вроде нигде не ударялся. С чего начать обследование? Может, сразу МРТ сделать? У нас не так просто попасть на прием к хирургу...

Анатолий, Ульяновская обл.

МРТ на сегодня считается лучшим вариантом исследования коленного сустава (если не брать в расчет еще эндоскопические методы). Придете к травматологу-ортопеду (хирургу) с уже готовой МР-томограммой — хуже точно не будет.

МЕДСЕСТРА НАСКВОЗЬ ПРОТКНУЛА ВЕНУ...

Была на капельнице, вводили препарат «Метрогил». В первые три минуты почувствовала сильное жжение в месте введения иглы. Медсестра поставила капельницу на другую руку, сказала, что, наверное, насквозь проткнула вену. И все эти три минуты раствор шел мимо вены? Какие последствия могут быть? И как избавиться от боли, если это снова повторится? Рука до сих пор болит, отека нет...

С. В. Ковалева, Московская обл.

Если капали мимо вены, должен появиться отек. Это обычно проходит самостоятельно и без последствий.

ОТКУДА ТАКАЯ НАПАСТЬ? УМА НЕ ПРИЛОЖУ...

Очень болит запястье. Мажу на ночь «Кетоналом» и укутываю потеплее. Вроде бы становится полегче. А днем мажь не мажь — все равно болит, точнее, ноет. Не ударялась, не падала. Откуда такая напасть и что делать — ума не приложу...

Ирина, Воронежская обл.

Ваша работа, скорее всего, связана с длительным статичным положением запястья и однообразными движениями кистью. Это может быть тоннельный синдром — болезнь секретарей. Обратитесь за консультацией к неврологу.

КОГДА МОЖНО ПОДНИМАТЬ ШТАНГУ?

Через какое время после операции по поводу ущемленной пупочной грыжи можно поднимать штангу весом 80-100 кг, приседать с ней? Грыжа была размером примерно 0,8-1 см. Операция плановая, без иссечения пупка. Установили сетку.

Олег, Тамбовская обл.

По хорошему, до шести месяцев надо заниматься общеукрепляющими занятиями, без нагрузки на пресс. С шестого месяца нагрузки можно постепенно увеличивать, чтобы выйти на обычный уровень через 9 месяцев после операции. Не будете соблюдать эти правила, грыжа может появиться снова. Поберегите себя, фанатизм в этом случае ни к чему.

ХОЧУ УБРАТЬ РОДИМОЕ ПЯТНО СО ЩЕКИ

Обращалась к хирургу, он сказал, что не будет браться за это...

Александра, Казань

После удаления родинки на щеке обязательно останется шрам. Вряд ли это будет лучше, чем родимое пятно. Если вы все же решитесь на операцию, лучше делать ее лазером — он оставит меньше следов.

И. Н. Никаноров, хирург, врач высшей категории

По ночам ноги так горели, что не знала, куда их положить

Мне 80 лет, куча болячек, но самая тяжелая — сахарный диабет II типа, ангиопатия нижних конечностей, онемение стоп. По ночам стопы так горели, что не зала, куда их положить. Пользовалась разными рецептами, результата никакого. Помогла купена лекарственная. Ею лечат многие заболевания, в том числе и ангиопатию нижних конечностей. Приготовила настойку: залила 100 г измельченных корней купены 1 л 70%-ного спирта, настаивала 20 дней. Принимала по 10 капель настойки утром и вечером. Через какое-то время ноги гореть перестали — радости моей не было предела.

А. Н. Куликова, Краснодарский край

Мужские проблемы

Простатит — не просто воспаление...

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ ПРОСТАТИТ СИЛЬНО ПОМОЛОДЕЛ. ПИК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПРИХОДИТСЯ НА МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ВОВРЕМЯ ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ МУЖСКОЙ НЕДУГ.

Простатит — это общее название для любых воспалительных процессов в предстательной железе. Они могут быть вызваны самыми различными причинами: переохлаждением, травмой, возрастными изменениями, а также инфекциями, передающимися половым путем, например хламидиями. При этом мужчина чаще всего страдает не только от симптомов самого заболевания — боли, трудностей с мочеиспусканием, сексуальных нарушений, но и от его осложнений.

Невнимание молодых мужчин к своему здоровью, неспортивный образ жизни накладывают свой отпечаток. Это способствует развитию хронического простатита с дискомфортными обострениями (не реже двух раз в год). Итог неутешителен — раннее развитие аденомы простаты, нарушение функций мочеполовой системы, сексуальные расстройства (эректильная дисфункция, импотенция) и, наконец, бесплодие. Какие ошибки мужчины совершают чаще всего.

1 Очень часто мужчины путают симптомы цистита с проявлением простатита. Не обращают внимания на боли в тазовой области. На самом деле это может быть простатит. Он коварен тем, что его трудно диагностировать без специальных исследований. И очень часто воспаления мочевого пузыря или других органов мочеполовой системы переходят в воспаление предстательной железы. К воспалению простаты могут привести любые заболевания, передающиеся половым путем, например гонорея или хламидиоз. Так что надо периодически посещать уролога и проверять простату.

> УЗНАВ О ДИАГНОЗЕ, НЕКОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ. И ЗРЯ. ЗАНЯТИЯ СЕКСОМ ПОМОГАЮТ ПРОСТАТЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЙ.

2 Мужчины не любят ходить к врачам. Проще найти в интернете торговцев «волшебными таблетками» или чудо-аппаратами, гарантирующими абсолютное выздоровление. Итог? В лучшем случае потеряете деньги и время, а в худшем — навредите здоровью. Очень важно, чтобы лекарство не просто снимало симптомы простатита, но и способствовало восстановлению предстательной железы. На это способны не все препараты, а проверенные, которые в медицине применяются уже более 20 лет. В их составе — вытяжка из тканей предстательной железы животных.

3 Часто мужчины начинают капризничать, отказываются проходить курс лечения, который назначает доктор. Причем отказываются от массажа простаты, от периодических медосмотров, от лекарств в виде свеч. А ведь именно от них на 70% зависит успех в борьбе с заболеванием. У таблеток в виде капсул есть большой недостаток: они быстро рассасываются в пищеварительном тракте, при этом их действующие вещества фильтруются почками и печенью, так и не добравшись до простаты. Эффективность от такого лечения близка к нулю.

4 Узнав о диагнозе простатит, некоторые мужчины сокращают свою сексуальную активность, а то и совсем отказываются от интимной близости. Это неблагоразумно. При занятиях сексом сокращается множество мышц, которые в другое время просто не работают. Усиливается кровоток в органах малого таза, стимулируется выработка мужских половых гормонов. Это помогает избавляться от застойных явлений в простате.

Другая крайность — чрезмерный и незащищенный секс — также нежелательна, так как может усиливать воспалительные процессы в предстательной железе. Истина, как всегда, посередине. Регулярный секс с постоянным партнером (при обязательном семяизвержении) способствует скорейшему выздоровлению, несмотря на не всегда приятные ощущения. Кроме того, регулярная половая жизнь — лучшая профилактика простатита.

5 Свечи от простатита можно применять в домашних условиях. Но так как это не самая приятная процедура, мужчины прекращают курс лечения. Для удобства введения свечу вначале нужно смочить водой. Применять свечи необходимо каждый день в определенное время, через 3-4 часа после приема пищи. Курс лечения — не менее 10 дней при хроническом простатите и не менее 15 дней — при доброкачественной гиперплазии предстательной железы.

К. А. Сухомлинов, уролог-андролог, врач I категории

Шалфей — природный эстроген

Поэтому его настой уменьшает приливы в период климакса.

После 40 лет настой шалфея рекомендуют пить всем женщинам. Он помогает избавиться от вялотекущих воспалительных процессов в мочеполовой системе, а также рекомендуется женщинам при бесплодии. Готовится так: в 400 мл кипяченой воды насыпьте 1/2 ст. ложки сухой травы шалфея, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. А при бесплодии отожмите из свежих листьев сок и пейте по 1 чайн. ложке 2 раза в день.

Ёшкин кот!

Мужчина чудом не лишился гениталий

Пенис мужчины раздулся и покраснел, стал очень болезненным, а потом частично почернел.

30-летний житель индийского города Лакхнау увидел по телевизору рекламу новых презервативов с анестетиком бензокаином. С экрана обещали «продление удовольствия и более долгий половой акт». Воодушевленный мужчина купил эти презервативы и отправился к возлюбленной. Но после полового контакта у него начались большие проблемы. Пенис мужчины раздулся и покраснел, стал очень болезненным, а потом частично почернел. Напуганный индус обратился в больницу, где у него выявили сильную аллергию на бензокаин. Лишь чудом мужчина не лишился гениталий.

Уже пора в роддом?

Есть несколько типичных признаков, по которым женщина может определить, что роды уже начались и она очень скоро встретится со своим долгожданным малышом.

ПОЯВИЛАСЬ СЛИЗЬ

За сутки-трое или несколько часов до родов из половых органов может начать выделяться слизь, напоминающая яичный белок (возможно с незначительными прожилками крови). Она бывает также буроватой, похожей на месячную мазню. Слизь может выйти хлопком, будто выскочила пробка (связано это с силой внутриматочного давления), а может вытекать постепенно, небольшими порциями. Появление пробки означает, что началось раскрытие шейки матки. Обилие выделений и особенности их появления индивидуальны. В редких случаях выделения бывают настолько скудными, что слизистая пробка перед родами (и во время них) вообще не появляется. Иногда, наоборот, созревание шейки матки идет очень медленно, а секреция желез бывает очень интенсивная. В таких случаях слизистая пробка начинает выделяться за 7-14 дней до начала родов. Но в основном пробка появляется с началом родовой деятельности или за несколько часов до ее начала.

НАЧАЛИСЬ РЕГУЛЯРНЫЕ СХВАТКИ

Несомненное свидетельство начала родовой деятельности — регулярные схватки. Это периодические ритмичные сокращения маточной мускулатуры. Родовые схватки всегда сопровождаются раскрытием шейки матки. От них не избавиться с помощью расслабляющих процедур, например теплой ванны. Но если накануне были ложные схватки, бывает трудно сориентироваться в своих ощущениях и различить родовые схватки. Если их появление сопровождается бурыми выделениями из половых органов, то можно с полной уверенностью говорить о начале родов.

ЧТО-ТО НЕ ТАК С КИШЕЧНИКОМ

Накануне родов обычно происходит опорожнение кишечника. Женщина может неоднократно сходить в туалет, и при этом стул выходит в несколько большем объеме, чем это бывает обычно. За несколько часов до родовых схваток могут появиться тошнота, рвота, полная потеря аппетита или расстройство желудка. Это связано с действием гормонов, стимулирующих родовую деятельность. Все эти явления могут возникать как вместе, так и по отдельности, и сопровождать появление первых слабых схваток. Кроме того, первые схватки могут ощущаться как боли в животе, усиленная перистальтика и частые пустые позывы в туалет.

БОЛЬ НЕ ОТПУСКАЕТ

Иногда роды начинаются с появления неясных тупых болей внизу живота и в пояснице или опоясывающих болей (низ живота и поясница). Это еще один признак того, что организм интенсивно готовится к родам: размягчаются и растягиваются тазовые связки, увеличивается приток крови к органам малого таза. Ощущения эти специфические, немного напоминают менструальные боли. Они могут быть периодическими, а могут продолжаться не прекращаясь.

О. К. Варфоломеева,
акушер-гинеколог,
врач I категории

Вы просили рассказать

ПЛАЦЕНТА СОЗРЕЛА ПРЕЖДЕВРЕМЕННО

Срок беременности 30-31 неделя. Мне поставили диагноз преждевременное созревание плаценты. Что это такое и как подобное изменение может повлиять на состояние плода?
С. Изотова, Воронеж

Преждевременное созревание плаценты означает, что по своему состоянию и параметрам она соответствует большему сроку беременности. Это сопровождается изменением в маточно-плацентарном кровообращении. Преждевременное созревание плаценты может вызвать наступление преждевременных родов и рождение малыша с малым весом или несколько ослабленным состоянием. Вам надо по назначению врача пройти курс лечения, который улучшит состояние плаценты и внутриутробного плода.

...А У МЕНЯ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Совсем скоро стану мамой, а у меня бронхиальная астма и я постоянно пользуюсь гормональными препаратами. Слышала, что женщинам-астматикам не рекомендуется кормить ребенка грудью. Так ли это?
Анна, Екатеринбург

Если кормящая мама использует гормональные препараты в виде ингаляций, то они не опасны для ребенка. В этом случае можно кормить малыша грудью. Но если гормональные препараты приходится принимать внутрь (в таблетках), это может навредить ребенку. В таких случаях иногда приходится отказываться от грудного вскармливания. Решение принимает лечащий врач.

И. Л. Мальцева,
врач акушер-гинеколог

При мастите

■ СМЕШАЙТЕ ПО 50 Г СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ПЕРСИКА И СВЕЖЕЙ ТРАВЫ РУТЫ И ИСТОЛКИТЕ ДО СОСТОЯНИЯ КАШИЦЫ. СДЕЛАЙТЕ С ЭТОЙ КАШИЦЕЙ НА ГРУДЬ ПОВЯЗКИ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ.

■ ПОЛЕЗНО ПРИ МАСТИТЕ ПРИКЛАДЫВАТЬ К ГРУДИ ТОЛЧЕНЫЕ ЛИСТЬЯ СЕЛЬДЕРЕЯ.

■ СОРВИТЕ БОЛЬШИЕ И МЯСИСТЫЕ ЛИСТЬЯ МАТЬ-И-МАЧЕХИ (УТОЛЩЕНИЯ НА НИХ НЕМНОГО ОТБЕЙТЕ) И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ИХ К БОЛЬНОЙ ГРУДИ.

■ ПРИ ТОКСИКОЗЕ ЖУЙТЕ СУХОЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ.

■ ТОШНОТУ ПОМОГАЮТ УБРАТЬ НАПИТКИ С КИСЛИНКОЙ, НАПРИМЕР МОРС ИЗ КЛЮКВЫ.

Открытое овальное окно: порок сердца или особенность малыша?

Часто после выслушивания сердечка малыша и проведения УЗИ сердца педиатр ставит ребенку диагноз открытое овальное окно. Все, что связано с сердцем и дефектами в нем, очень пугает родителей. Они с ужасом думают: «У него порок сердца! Что делать?!» Спешим успокоить взрослых: в большинстве случаев это безопасно, не требует лечения и тем более операции.

ОТКУДА ВЗЯЛОСЬ ЭТО ОКНО?

Это особое анатомическое образование сердца, которое формируется еще во внутриутробном периоде. Процесс кровообращения у ребенка в течение 9 месяцев осуществляется так, чтобы кровь не проникала в легочный круг кровообращения. Поэтому кровь через открытое овальное окно и Боталлов проток протекает по сердцу плода в обход легких. И все питательные вещества с кислородом ребенок получает из сосудов плаценты.

Овальное окно — это образование в области левого и правого предсердий, благодаря которому происходит сброс крови. Кровь из овального окна передается для обеспечения плечеголовной области, обеспечивая нормальное питание мозга. При рождении ребенок делает первый вдох. В этот момент легкие расправляются, и кровь устремляется из правого желудочка в легочный круг. При этом отпадает необходимость в кровообращении через эти отверстия, и они начинают закрываться. Это происходит с помощью специального клапана. Он захлопывает отверстие на всю оставшуюся жизнь. Овальное окно постепенно зарастает соединительной тканью и полностью исчезает. Маленькое сердечко по своему строению становится похожим на взрослое.

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТАК?

Полноценное взрослое формирование сердца происходит в первые пару месяцев жизни малыша. Но иногда этот процесс затягивается до двух лет — это считается вариантом нормы. Однако у некоторых детишек отверстие закрывается не полностью или может не закрыться совсем. Формируется своеобразный порок сердца, при котором клапан может снова открываться. Тогда у ребенка формируется открытое овальное окно. Бывает, что окно не закрывается, как положено, у недоношенных детей. Причем чем сильнее эта недоношенность, тем больше вероятность рождения малыша с открытым овальным окном. С таким пороком сердца рождаются дети у курящих и употребляющих алкоголь женщин. Из-за плохой экологии, наследственности, химической интоксикации клапан, который должен закрывать овальное окно, формируется меньше самого отверстия. Он не может полностью его закрывать.

■ ЧЕМ СИЛЬНЕЕ НЕДОНОШЕННОСТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РОЖДЕНИЯ МАЛЫША С ОТКРЫТЫМ ОВАЛЬНЫМ ОКНОМ.

■ С ТАКИМ ПОРОКОМ СЕРДЦА РОЖДАЮТСЯ ДЕТИ У КУРЯЩИХ И УПОТРЕБЛЯЮЩИХ АЛКОГОЛЬ ЖЕНЩИН.

КАК ТАКОЙ ПОРОК СЕРДЦА ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ?

Насколько это опасно? Обычно врачи спешат успокоить родителей и объясняют, что у большинства детей наличие открытого овального окна нисколько не влияет на жизнь и здоровье. Если отверстие небольшое, его даже не считают за истинный порок сердца. Это не сказывается на работе сердца и сосудов и не нарушает кровообращения. «Но разве это не порок сердца, который нужно оперировать?» — самый частый вопрос об открытом овальном окне. Нет, это не совсем порок сердца, а небольшая аномалия в строении сердца. Большинство из малышей растут и развиваются обычно, не подозревая о своей проблеме и не принимая никаких лекарств.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ — ОДЫШКА, УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, СИНЮШНОСТЬ В ОБЛАСТИ НОСОГУБНОГО ТРЕУГОЛЬНИКА ИЛИ, НАОБОРОТ, ЕГО РЕЗКАЯ БЛЕДНОСТЬ.

КАК ОВАЛЬНОЕ ОКНО СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

Если у ребенка открытое овальное окно — не единственная проблема и сопровождается другими болезнями сердечно-сосудистой системы. В таких случаях физические нагрузки или кашель, плач, крик могут вызвать у малыша сброс крови справа налево. При этом кровь напрямую уходит в левый отдел, обходя легкие. Такое состояние открытого овального окна называют функционирующим открытым овальным окном. Бывают и более серьезные варианты, когда овальное окно открыто всегда, так как есть дефекты перегородки или она полностью отсутствует. В таком случае открытое овальное окно рассматривают как аномалию, она переходит в разряд серьезных патологий. Особенно, если размеры дефектов превышают 5-7 мм. Тогда возможны нарушения кровообращения у малыша или серьезные осложнения вплоть до возникновения инсульта.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ БЕДУ?

Если ребенок сразу родился с открытым овальным окном, родители должны обращать внимание на признаки, указывающие на нарушение кровообращения. Тревожные сигналы — проявления одышки, учащенное сердцебиение, синюшность в области носогубного треугольника или, наоборот, его резкая бледность. Необходимо обращать внимание на аппетит и набор веса малыша. Эти признаки косвенные и не обязательно служат признаками открытого овального окна. Нелишним будет проконсультироваться у педиатра и прослушать малышу сердечко. Но окончательный диагноз ставится после эхокардиографии и ультразвукового исследования сердца.

ОБ ОПЕРАЦИИ: НАСКОЛЬКО ОНА ОПАСНА?

Если дефект не очень большой и не влияет на жизнь и здоровье ребенка, кардиолог посоветует только наблюдать за малышом. Он считается абсолютно здоровым. Определяя тяжесть дефекта, врач принимает во внимание объем сброса крови, степень нарушения работы сердца и ток крови по сосудам. Если малыш развивается нормально, при незначительном сбросе обычно выбирают выжидательную тактику. Дефект может закрыться по мере роста сердца. Если нужна операция, сегодня ее проводят легко и чаще всего не на открытом сердце, а через бедренную вену катетером. После операции малыш быстро восстанавливается, но водолазом или космонавтом он не станет. А в остальном это будет обычный ребенок.

А. Г. Адаян,
детский кардиолог,
врач высшей категории

Стихи наших читателей

ПРОСТУДИЛСЯ, БУДЕТ ЖДАТЬ, КАЖЕТСЯ...

У закрытого окна осенью
Простодушные слова просятся.
Незабытый паренек
кашляет —
Простудился, будет ждать,
кажется.
У закрытого окна ласточки
Закружили, к небесам
ластятся.
И оторванные все листики
Ветер солнечным ковром
выстелил.
У закрытого окна вечером
Обнимается заря с вечностью.
В душной комнате в слезах
девушка —
Не пускает погулять
дедушка...

***

Стало лето теплом
согревать мои мысли,
И растаял тот лед,
что зимой накопила,
У зеленых лесов —
чудотворная сила,
И прекрасны цветы,
что под ливнями выросли.
А небесный простор
разбросал синеву,
Быстрокрылые птицы
так радуют душу,
От тяжелых забот
в мир природы зовут,
И трещат, и поют.
Я волнуюсь и слушаю...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

***

Крылатые фразы улетели
в окно,
Мне нечего сказать, может
быть, одно:
У птицы есть гнездо,
у осла — хомут,
У меня же ничего, и нигде
не ждут.

В. Катрецкий, Ростовская обл.

Ситуация

Малыш плохо спит

У меня очень активный ребенок. Он много двигается, но при этом плохо спит. Слышала, что в таких случаях помогают успокаивающие ванны и массаж. Как правильно купать малыша и делать успокаивающий массаж?

Ирина Н., Красноярск

Ванны и массаж — неотъемлемая часть особого вечернего ритуала, который имеет немаловажное значение для быстрого засыпания и крепкого сна. Желательно выполнять его каждый день в одном и том же порядке. Например, за час-полтора до сна позвольте ребенку успокоиться, ограничьте активные физические нагрузки. Потом перейдите к массажу и гимнастике, которые являются подготовкой к купанию и представляют собой поглаживания и разминания. Затем искупайте ребенка в большой ванне с постепенным снижением температуры. После этого малыша нужно одеть. Совсем маленьких детишек надо обязательно покормить перед сном, а деткам постарше можно предложить стакан кефира. Поставьте медленную музыку, спойте колыбельную или почитайте любимую сказку. Выключите или приглушите свет и позвольте малышу заснуть самостоятельно. Как правило, такие нехитрые действия, которые надо выполнять постоянно и в определенной последовательности, позволят вам и ребенку забыть о проблемах со сном.

О. П. Глебова, врач-педиатр

На приёме у стоматолога

Зубки плохие...

ЗУБКИ ПОСЕРЕБРИЛИ, НО НЕ ПОМОГЛО

Все зубки у четырехлетнего малыша плохие. Посеребрили в год — не помогло. Молоко, творог, сыр любит и ест всегда. Говорят, что до трех лет молочные зубки вообще не надо «ремонтировать»...

Оксана, Белгород

Очень актуальный в наше время вопрос. Все больше и больше детей в возрасте от одного года до трех лет (да и более старшего возраста) страдают от кариеса молочных зубов. Необходимо до конца бороться за сохранение молочных зубов малыша. Для этого желательно:

* делать не реже двух раз в год серебрение зубов — обрабатывать пораженные участки молочных зубов специальной жидкостью. Тут уж, как говорится, не до эстетики — надо спасать зубки;
* тщательно и правильно чистить зубы, причем после каждого приема пищи;
* при наличии в молочных зубах больших кариозных полостей по возможности провести их лечение и поставить пломбы из стеклоиономерного цемента;
* исключить из рациона питания конфеты, печенье, вафли, тортики и кексы. Пусть лучше ест фрукты.

МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ДО СИХ ПОР НЕ ВЫПАЛИ

Ребенку 11 лет. Молочные зубы до сих пор выпадают. Врач сказал, что у него не будет двух вторых зубов. Может ли такое быть? Что делать, чтобы они выросли?

Ж. Сурганова, Астрахань

К сожалению, такое редко, но бывает. Иногда пациенту семнадцать лет, а он ходит с молочным зубом вместо постоянного... Если на панорамном рентгеновском снимке видно, что у ребенка нет зачатков постоянных вторых резцов, то они и не появятся на месте молочных зубов. В этом случае надо как можно дольше сохранять эти молочные зубы. Ведь они держат место для будущих имплантатов. По достижении восемнадцатилетнего возраста, когда окончательно закончится формирование зубочелюстной системы, можно провести имплантацию. И на месте отсутствующих постоянных резцов установить искусственные. Если же эти молочные зубы выпадут раньше, надо будет обратиться к ортодонту, чтобы не допустить смещения зубов.

МОЖЕТ ЛИ У ДВУХЛЕТКИ ВЫРАСТИ ЗУБ МУДРОСТИ?

Если да, то как облегчить боль? Малышка мучается...

Азиз, Татарстан

Как правило, в таком возрасте у детей прорезываются только молочные зубки. В 5-7 лет им на смену начинают появляться постоянные. Ну а восьмерки (зубы мудрости) вырастают уже после 16 лет. Можно предположить, что у ребенка началось аномально раннее прорезывание постоянной шестерки. Чтобы поставить точный диагноз, обратитесь в детскую стоматологию. Там сделают снимок. А еще лучше — малодозовую визиограмму, на которой будут видны прорезавшиеся молочные зубки и зачатки постоянных.

О. К. Бережной, стоматолог

Как перестать срываться на ребёнке

Последнее, что хочет сделать ваш ребенок, — это причинить вам боль. Как научиться не воспринимать плохое поведение малыша на свой счет?

1 Не рассчитывайте, что, логически объяснив ребенку, почему так делать нельзя, вы увидите понимание в его глазах и изменения в поведении. Вам ведь тысячу раз объясняли уже, почему на детей кричать нельзя, и тем не менее вы опять срываетесь.

2 Не отождествляйте ребенка с его поведением. Когда он действует под влиянием импульса, то контролирует себя не больше, чем вы в тот момент, когда кричите на него.

3 Помните, что у ребенка никогда нет злых намерений. Он совершает ошибки, как и мы с вами, потому что он не идеальный, так же, как и все. Только у него в отличие от взрослых еще и гораздо меньше опыта.

4 Ребенку, как и вам, нужно сочувствие. Когда вы накричали на малыша и в следующий момент пожалели об этом, разве вам нужно, чтобы кто-то из близких делал вам замечания?

5 Не устраивайте разборки в момент происшествия. Все объяснения или воспитательные меры в этот момент не будут иметь никакого положительного влияния, а только еще больше накалят эмоции.

6 Помните о том, что вы взрослый, а он ребенок. И вы несете ответственность за отношения.

В. П. Солнцева, детский психолог

От лямблий избавились за три процедуры

Когда моей дочери было 8 лет, у нее обнаружили лямблии. Несколько раз лечилась в больнице, но лечение не помогало. И вот тогда подруга посоветовала такой рецепт. Вечером заполнить заварочный чайник на 2/3 высушенными листьями березы, не уминая, залить 200-250 г кипятка и оставить на ночь. Утром я процеживала настой, немного подогревала и давала дочке по 2/3 стакана. Укладывала дочь на горячую грелку, которую заворачивала в шаль и подкладывала под печень. Потом она засыпала на 2 часа, а когда вставала, то ходила по комнате минут 10. Снова ложилась в постель на 15 минут, но уже на спину. Затем можно вставать. Процедуру делали по воскресеньям. Нам понадобилось всего лишь три процедуры. Анализы лямблий не показали.

И. Н. Нариманова, Черкесск

Целебный отвар вылечит кашель

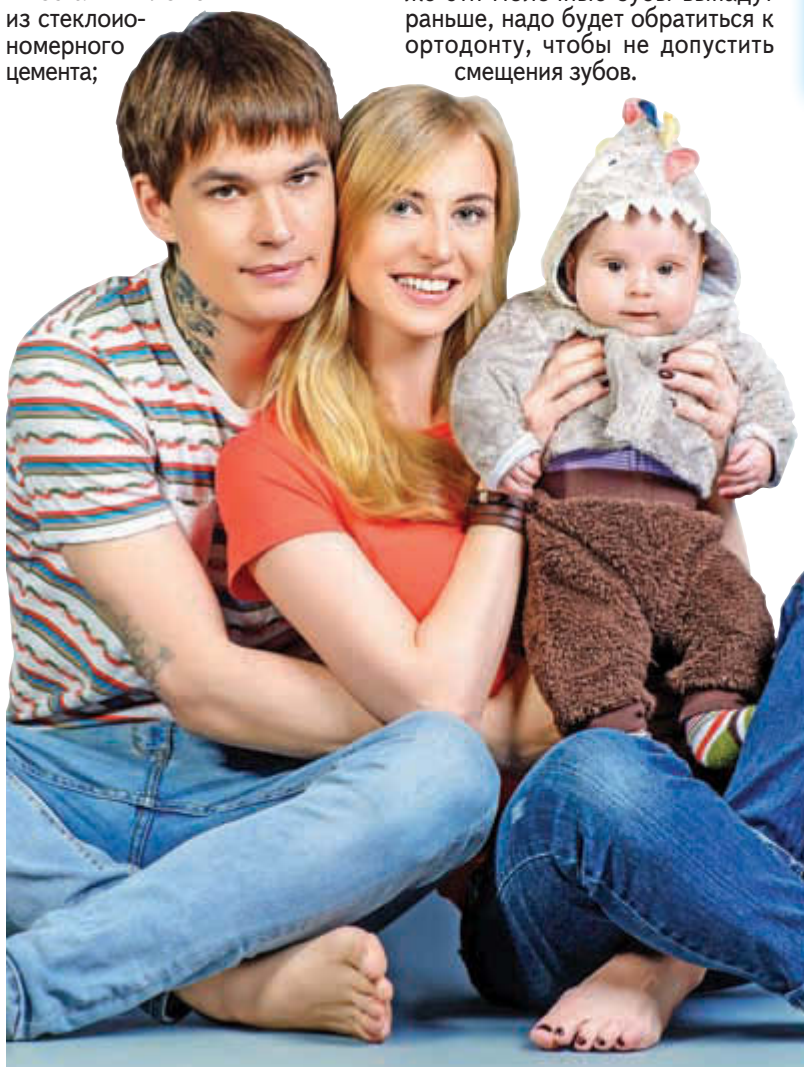
Этим рецептом со мной поделилась мама четверых детей. Теперь, как только вижу, что мой Сережа начинает подкашливать, сразу же варю для него отвар. Беру луковицу, яблоко, картофелину. Все очищаю, складываю в кастрюльку. Заливаю 1 л воды и варю до тех пор, пока не сварится картофель. Процеживаю и даю ребенку понемногу пить в течение дня, обязательно теплым.

Арина, Липецкая обл.

Из почты «Айболита» — *Прикинь на себя*

С дерматитом мы справились!

ОТ АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА СЕЙЧАС СТРАДАЕТ ОЧЕНЬ МНОГО ДЕТОК. ВОТ И МОЙ СЫНОК НЕ СТАЛ ИСКЛЮЧЕНИЕМ.



Боролись мы с этой болячкой несколько лет, сейчас проявлений почти нет. Какие советы могу дать.

Отдыхайте на море. Мы были на Черном и Азовском. За две недели пребывания под южным солнцем состояние кожи заметно улучшилось. И это при том, что диеты особо не придерживались.

Ребенку нельзя контактировать с домашними животными. Очень часто аллергия бывает на шерсть кошек и собак, на глисты.

Следите за температурой воздуха. В комнате, где спит ребенок, она не должна превышать 19°С. Высокая температура только усугубит дерматит. Поддерживайте нормальную влажность.

Не кутайте ребенка, не допускайте, чтобы он потел. Одежда должна быть легкой, просторной.

При купании добавляйте в воду отвары крапивы, череды, ромашки, коры дуба, березовых листьев, лаврового листа, морскую соль.

Если после купания кожа сухая, но без мокнутий, можно воспользоваться барсучьим жиром или аптечной мазью. Мне нравился крем «Ла Кри интенсивный».

Очаги мокнутия нужно обрабатывать раствором фурацилина (2 таблетки на стакан кипятка) или раствором пищевой соды — 1 ст. ложка на 1 литр горячей воды. При очень сильных расчесах используйте гормональные мази: «Акридерм», «Тридерм», «Адвантан». Но при этом берегите кожу от солнца.

Обязательно добавляйте в еду измельченную в порошок скорлупу от домашних куриных яиц. Предварительно вымойте ее, высушите и уберите пленку. Доза — 3 раза в день на кончике ножа, смешав с каплей лимонного сока.

Наталья, Белгород

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

МУЖ НЕ МОЖЕТ ЕСТЬ, ВСЯ ЕДА ВЫХОДИТ ОБРАТНО

Моему супругу удалили желудок. Из больницы уже выписали, сейчас он дома. Проблема в том, что муж не может есть, вся еда выходит обратно. Врачи сказали, что это из-за заброса желчи. «Алмагель» не помогает, в больнице делали уколы омепразола — тоже без результатов. Утром вообще невыносимо — супруг ничего не может съесть. Похудел на 15 кг, при том что и так весил 75! Подскажите, кто сталкивался с такой проблемой, что делать?

Без подписи, Алтайский край

ОБНАРУЖИЛА УПЛОТНЕНИЕ В КОЖЕ

Недавно у себя под мышкой обнаружила уплотнение — не воспаленное, без гнойников, то есть точно не вросший волос. Внешне его не видно, только при прощупывании. Находится именно в коже, так как, когда оттягивала ее, уплотнение прощупывалось именно в ней. Никак не беспокоит, но все равно волнуюсь. Что это может быть и стоит ли обращаться к врачу? Напишите, если кто сталкивался с таким.

О. К. Березкина, Тверская обл.

НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ПАПИЛЛОМАМИ

Что сделать, чтобы перестали расти папилломы? Уже 3 раза удаляла у косметолога по 20-30 штук, но вырастают новые. Началось все после беременности, во время грудного вскармливания. В то время иммунитет сильно снизился. Но вот уже два месяца не кормлю грудью, пытаюсь восстановить силы, укрепить иммунитет. А папилломы как появлялись, так и появляются. Кто смог справиться с такой напастью? Напишите, пожалуйста! Заранее благодарю за ответы.

Ольга, Челябинская обл.

На руках появляются кровяные пятнышки и полосы

Недавно стала замечать, что после того как перетяну руку манжеткой (когда измеряю давление), появляются небольшие красные кровяные пятнышки и полосы на руке. Похожи они на несильные кровоподтеки. И одновременно на том месте, откуда обычно кровь берут, появляется покраснение, похожее на царапины. За несколько минут пятна и полосы становятся бледнее, но полностью проходят только через день где-то. Это может быть связано с какой-нибудь болезнью сосудов? Плюс уже около года замечаю на бедрах расширенные капилляры сине-красного цвета. Дело в том, что я принимаю оральные контрацептивы. Может, это из-за них? У кого были такие симптомы, стоит ли бить тревогу? Да, и еще — на верхней части туловища иногда появляются маленькие ярко-красные точечки. Нужно ли что-то с этим делать?

Инна, Северная Осетия-Алания

ЩИТОВИДКА ПРИДЁТ В НОРМУ ПОСЛЕ ОТМЕНЫ ГОРМОНОВ?

Целый год боролась с хронической усталостью. Стала поправляться, нещадно клонило в сон, не высыпалась даже после 12-часового сна. Летом навалилась апатия, жизнь потеряла краски. Я то никак не могла выспаться, то не получалось уснуть до пяти утра. Вес увеличивался, и в то же время появилось отвращение к еде, аппетит совсем пропал. Апогеем моего состояния стали плаксивость, раздражительность. Голос ослаб настолько, что легче было молчать, чем что-то говорить. Совершенно измученная, обратилась к эндокринологу. Прошла обследование, сдала анализы, поставили диагноз гипотиреоз. Эндокринолог назначила «L-Тироксин 100», состояние улучшилось. Но все дело в том, что хочу второго ребенка, поэтому паникую — смогу ли забеременеть и есть ли шансы родить здорового малыша? Прошу советов у тех, кто живет с таким диагнозом. Было ли у кого-то так, что щитовидка приходила в норму и после этого вам отменяли гормоны? Расскажите о своем опыте беременности и родов. Для меня важна любая информация. Сейчас мне 33 года.

Луиза, письмо с сайта

УЖЕ 4 РАЗА ПЕРЕБОЛЕЛИ РОТАВИРУСОМ

За три года мы с мужем уже 4 раза переболели ротавирусной инфекцией, причем в последних двух случаях с интервалом в месяц. Рвота, понос, температура держались целый день. Как лечиться, я знаю — вода, «Смекта», «Бифиформ». Но есть ли средства для облегчения симптомов и последствий? Планирую беременность, поэтому боюсь повторно заразиться. Как себя обезопасить? Может, есть какие-нибудь прививки? Помогите советом, пожалуйста!

М. Озиева, Ингушетия

НА ПОДБОРОДКЕ ТО ЛИ ЭКЗЕМА, ТО ЛИ ЕЩЁ ЧТО-ТО

Что это за напасть такая! Еле-еле вылечила герпес на нижней губе, а теперь появилась то ли экзема, то ли еще что-то непонятное. Пятно на весь подбородок, мокнет, покрывается желтоватой корочкой, как у детей. Потом корочка осыпается, а под ней сильно печет. Потом все начинается сначала. Пошла к дерматологу, он несерьезно отнесся к моей проблеме, только посоветовал мазать «Фукорцином». Может, кто подскажет, что у меня за болячка и как с ней бороться?

Елена, Ставропольский край

***

Я вдовец, мне 81 год, не пью, не курю, трудолюбивый. Нет своего жилья. Долгое время находился на улице, ночевал на вокзалах. Предложили оформиться в дом престарелых, где сейчас и нахожусь. Здесь чисто, тепло, из пенсии 75% вычитают за питание и проживание. Остается совсем мало, а хочется что-нибудь купить из еды. Еще у меня нет телефона. Может, найдется добрый человек, у которого есть лишний телефон, и вышлет мне в подарок?

Григорий Дмитриевич Скориков, ул. Светлая, 30, кв. 11, ст. Некрасовская, Усть-Лабинский р-н, Краснодарский край, 352344

***

Живу в доме инвалидов в г. Рубцовске, Алтайского края. Родных нет, я детдомовская. Был сын, но он умер. У меня нет левой ноги, в 39 лет ампутировали из-за тромбофлебита. Еще страдаю сахарным диабетом II степени, ожирением. Из пенсии 75% вычитают за проживание. На руки получаю 2700 рублей. Очень много денег уходит на лекарства. У меня такая просьба: у нас в стране много полных людей или, например, кто-то похудел, и остались вещи большого размера. Может, кто-нибудь сможет выслать их мне? У нас в доме инвалидов есть пошивочный цех. Но мне по размеру одежда не подходит (у меня 72-й размер). Помогите, пожалуйста! Дай вам бог всего самого доброго!

Ирина Александровна Голубева, ул. Р. Зорге, 157, корп. 3, комн. 51, Рубцовск, Алтайский край, 658200

После того как ткнула зубочисткой в глаз, не могу избавиться от боли

В прошлом году случайно ткнула себе зубочисткой в правый глаз. Он сразу покраснел, начал сильно слезиться. Обратилась к врачу. Назначили капли «Флоксал», «Корнерегель» и тетрациклиновую мазь. Пролечилась, но через две недели глаз опять заболел. Появилось слезотечение, было ощущение, как будто соринка в глазу. Опять пошла к окулисту, снова капли... И так каждые две недели. Глаз болел где-то три месяца. Решила обратиться к другому врачу. Тот назначил «Тобрекс», «Солкосерил», «Офтальмоферон». Во время осмотра еще и кисту на глазу иголочкой убрал. От этого лечения стало еще хуже. Пошла к старому доктору. Поставили диагноз кератит и рецидивирующая эрозия. Капли выписали те же. Кератит вылечила быстро, врач сам удивился — примочки с ромашковым чаем на ночь ставила. А вот периодические ночные боли в глазу никак не проходят. Уже главный врач меня смотрел, капали краситель. Старое лечение отменили, выписали «Хилозар-комод» и «Солкосерил» на ночь. Сказали, что больше ничем помочь не могут, капайте и все. Может, год пройдет, может, меньше.

Глаз месяц не беспокоил, уже думала, что все прошло, а потом опять... Ночью почувствовала резкую боль (как будто в глаз ткнули чем-то острым), слезы полились. Утром и днем не беспокоит ничего. А вот ночью с глазом маюсь уже 8 месяцев. Что делать, не знаю. Врачи помочь не смогли... Осталась надежда только на тех, кто прошел через такое. Откликнитесь, пожалуйста!

Анна, Поволжье

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Рефлюкс-эзофагит: пить таблетки или оперироваться?

Через год после родов у меня сильно заболел желудок. Сделала гастроскопию, поставили диагноз рефлюкс-эзофагит. Назначили препарат «Париет». Пила его полтора месяца, постепенно стало лучше. Но как только перестала принимать, боли возобновились. Пошла к врачу, тот сказал, что опять надо принимать «Париет», и так без конца. Пробовала пить только «Маалокс», «Гевискон» или «Фосфалюгель», но периодически желудок болит. Невозможно же все время пить «Париет»? Уже с горя про операцию прочитала, но врач говорит, что ее делают в крайнем случае, когда таблетки не помогают. В общем, не знаю, что и делать. Уже год так живу. Начиталась ужасов про пищевод Баретта, рак пищевода. Почему тогда не предлагают операцию, раз это так опасно?

М. П. Джумалиева, письмо с сайта

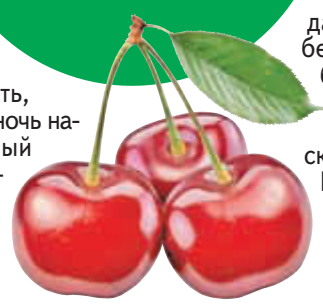
Спешим помочь

ПРО ЛОПАТУ НУЖНО ЗАБЫТЬ

Для Виктора из Краснодарского края, автора письма «Потянул руку в локте» («Айболит» №7 за 2019 г.).

Если уж повредили связки, то лечится это долго и с большим трудом. Единственные средства — давящая повязка, покой, тепловые процедуры и мази. Три-четыре недели — и все будет в порядке. Можно купить локтевой бандаж из неопрена. Только не застудите больной локоть, иначе будет ныть... На ночь накладывайте эластичный бинт и мази на выбор — «Индовазин», индометациновая (продаются в аптеке без рецепта). Конечно, про лопату нужно забыть.

Чтобы уменьшить боль во время приступов артрита, ревматизма или подагры, ешьте больше черешни.



Иван, Кострома

СОВЕТУЮ ВАМ ПОЙТИ К АЛЛЕРГОЛОГУ И ПРОВЕРИТЬСЯ

Для В. Каликаевой из Краснодарского края, автора письма «Последние три месяца стала задыхаться» («Айболит» №4 за 2019 г.).

Мне 40 лет, из них 24 года я задыхаюсь. Началось все с клинической смерти. Врачи пять лет ставили диагноз пневмония, но я сразу это отвергла, и была права. Скорая ко мне приезжала 3-5 раз в день. Оказалось, что у меня аллергия — пищевая, лекарственная, на моющие средства. Сейчас соблюдаю диету. Если появляется реакция на что-то новое, сразу перестаю это есть, пить и использовать. Советую вам пойти к аллергологу и провериться. Аллергия может быть даже на пыль или бензин. У меня на бензин была 10 лет, по городу ходила в маске, потом прошло. Надеюсь, мое письмо вам поможет и ваше здоровье улучшится.

Вера, Зеленокумск

Я ЗАПИСЫВАЛА В ТЕТРАДЬ ВСЁ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

Для Екатерины из Омской обл., автора письма «Возможно, где-то живет такой же растеряха, как я?» («Айболит» №6 за 2019 г.).

Я тоже рассеянная. Это заложено природой, а может быть, и наследственное. В первую очередь нужен контроль. Я раньше вела тетрадь, куда записывала все дела, которые нужно сделать в течение дня. Сделала — ставила плюс. Что не успевала сделать, переносила на другой день. Главное — не спешить. Зашли в магазин с зонтом? Проверьте, взяли ли его с прилавка. А муж должен не раздражаться, а помочь жене быть собранной, подсказывать. Чтобы улучшить свою память, я запоминала номера машин. Попробуйте, это все работает!

Нина, Ростовская обл.

Ещё в молодости мне выписали «детские таблетки»...

Для Г. Аймуратовой из с. Чиликры, Казахстан, автора письма «Пятый год кружится голова («Айболит» №3 за 2019 г.).

Я с этой проблемой живу с 1988 года. Работала в шумном цехе. Сначала не верила, что можно жить с таким шумом в голове. Была в Крыму, в оздоровительном центре. Принимала сильнейшие лекарства, пыталась сменить работу. Но врачи сказали, что это бесполезно. Мой вам совет: если не спится, включите тихую спокойную музыку. Перед сном зажгите церковную свечку и лежа в постели смотрите на ее огонек — тут же заснете.

От сильной головной боли в ту пору врачи советовали мне пить пустырник. Но от него сосуды сужались еще сильнее, и головная боль усиливалась. В результате в один момент какой-то сосудик лопнул. Полегчало, но зато появился шум. Когда врачи взялись меня усердно лечить, начала терять равновесие, стала кружиться голова. В итоге выписалась и все лекарства собрала в пакет и спрятала. Вспомнила молодость. В то время меня тоже мучили головные боли. Соседка, которая была главврачом, выписала мне тогда, как она сказала, «детские таблетки» — «Аскофен». Вот это и стало моим лекарством. А от возрастного остеохондроза — «Ортофен». Но, конечно, первое лекарство — это правильное питание. Оно поддерживает иммунитет, да и фигуру бережет, независимо от возраста. Ведь лишний вес — враг здоровья. Не забывайте о соках, живой растительной пище.

А. П. Моругова, с. Смородинка, Саратовская обл.

Десять дней смазывайте пятку мёдом и прикладывайте индийский лук

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Насыпьте в таз зерно (рожь, пшеница, ячмень, одно и то же зерно можно использовать два раза), залейте кипятком и накройте. Когда настой будет терпимым для ног, станьте в таз и топайте стоя или сидя, как бы массируя подошвы, пока не остынет. Ноги вытрите насухо. Потом смешайте по 1 ст. ложке димексида и репейного масла. Смесь вотрите в пятки и наденьте носки. Или смочите в смеси ткань, приложите к пятке, сверху прикройте целлофаном и наденьте носок. Лечиться так лучше на ночь в течение 10 дней. Смесь храните в холодильнике.

Еще один рецепт. Сядьте удобно, под ногу постелите простыню. Пятку смажьте медом и хлопайте по ней ладонью до тех пор, пока мед не превратится в белый налет. На это уйдет 10-15 минут. Вымойте ноги, вытрите. Отрежьте квадратики от листа индийского лука, приложите к пятке, закрепите и наденьте носок. Процедуру делайте на ночь, листики держите сутки.

Если пятка болит очень сильно, смешайте 3 ампулы новокаина, по 2 ампулы анальгина, витамина B_{12}, 2 флакона гидрокортизона, по 1 ст. ложке димексида и репейного масла (все продается в аптеке). Смочите в этой смеси ткань, приложите к пятке, сверху прикройте целлофаном и наденьте носок. Процедуру делайте на ночь в течение 10 дней. Такую смесь можно использовать и при болях в коленях.

Василиса, Климово, Брянская обл.

МОЗОЛЬ ИСЧЕЗНЕТ, ЕСЛИ НАЛОЖИТЬ НА НЕЕ ЛУКОВУЮ ШЕЛУХУ, НАСТОЯННУЮ НА УКСУСЕ, И ОСТАВИТЬ НА НОЧЬ.

Сам себе доктор

Свою гипертонию надо изучить

Для М. И. Широковой из Пензы, автора письма «Врачи ставят гипертонию то одной степени, то другой» («Айболит» №24 за 2018 г.), и не только.

МНЕ 61 год. С гипертонией борюсь не один год, поэтому могу кое-что разъяснить и подсказать. Гипертония — это постоянно повышенное давление, но при приеме лекарств оно должно держаться ближе к норме. В течение суток может повышаться на несколько единиц. Это зависит от приема пищи, нагрузок, волнений. Если давление поднимается внезапно и быстро до 180-200 мм рт. ст., как у вас, то это уже криз. Помочь в этом случае может только врач скорой помощи.

Вы пишете, что врачи ставят гипертонию то одной, то другой степени. Измеряйте давление 2-3 раза в сутки, записывайте результаты и покажите врачу. Тогда он точно скажет, какой степени гипертония. Если после приема эналаприла давление поднимается, значит, это лекарство не для вас. Скажите об этом врачу, и он заменит его. Сейчас есть много препаратов длительного действия. Одной таблетки хватает на сутки. Я могла бы назвать их, но дело в том, что все лекарства от давления врач подбирает индивидуально. Принимать их по чьему-то совету нельзя!

Я обхожусь без скорой. При высоком давлении пью 50 капель корвалола на 50 мл воды, кладу под язык нифедипин. Наливаю в пластиковую бутылку горячую воду, держу в руках и принимаю полусидячее положение — так давление снижается быстрее. Измеряю его каждые 30 минут, пока не придет в норму.

При низком давлении растираю ладонью шею в горизонтальном положении. Ложусь на кровать без подушки, высоко поднимаю ноги и держу, сколько возможно. Можно выпить стакан крепкого черного чая или натурального кофе (если нет тахикардии). Хорошо помогают капли Зеленина — 15-25 капель на 50 мл воды. Иногда принимаю таблетку цитрамона.

Всем гипертоникам назначают препараты аспирина: «Кардиомагнил», «Тромбо Асс», «Аспирин-кардио». Принимать их нужно постоянно 1 раз в день, и только на ночь. При кризе до приезда скорой выпейте 50 капель корвалола на 50 мл воды. Положите под язык сразу 4 таблетки нитроглицерина.

Советую пить настои, которые укрепляют мышцу сердца и разжижают кровь.

* Насыпьте в термос по 1 части плодов шиповника, боярышника, рябины, облепихи, добавьте 3-4 шт. кураги и щепотку изюма. Залейте на ночь 1 л кипятка, утром процедите. Пейте по 1 стакану после еды.

* Смешайте по 2 ст. ложки цветков шалфея и боярышника, по 1 ст. ложке клевера, донника и мяты. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 40 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды месяц. Сделайте перерыв на 7 дней и пейте еще 2 недели.

Очень хорошее письмо

Вы пишете, что у вас были боли за грудиной, которые отдавали в плечо. Боль может отдавать не только в плечо, но и в лопатку, и в спину. Это стенокардия (спазм сосудов). Я пью «Эринит» для профилактики. А при болях кладу под язык нитросорбид.

Гипертония — серьезная болезнь. Чтобы рано или поздно не случился инсульт или инфаркт, изучите ее.

Н. Лысенко, Ставрополь

Доктор клубника

Пригодится

■ **Для расширения кровеносных сосудов** 3 чайн. ложки измельченных листьев клубники залейте 1 стаканом воды, кипятите 5 минут. Настаивайте 30 минут и пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за полчаса до еды.

■ **Чтобы нормализовать давление,** 2 ст. ложки высушенных листьев клубники в термосе залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2-3 часа и пейте по 1/2 стакана в течение дня.

■ **Высушенные хвостики клубники** можно добавить в чайную заварку или заваривать их отдельно. Такой чай успокаивает нервы не хуже, чем мятный.

■ **При гастрите, язвенной болезни, колите** 1 ст. ложку листьев и корней клубники залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

■ **Беспокоит экзема?** Разомните ягоды клубники, кашицу выложите на марлю и положите на больное место.

■ **Для улучшения работы печени** полезно каждый день выпивать по стакану клубничного сока утром натощак.

■ **При анемии** регулярно пейте клубничный коктейль. Смешайте в блендере 250 мл натурального йогурта и 0,5 кг свежей клубники.

НИЧТО ТАК НЕ ПОМОГАЕТ НАЙТИ КОМПРОМИСС, КАК НАЛИЧИЕ КОМПРОМАТА.

Как я избавился от язвы желудка с помощью народного рецепта

Болезнь эта мучила меня давно. И тот, кому пришлось с ней столкнуться, знает, какие бывают боли — ничего делать не хочется. Однажды разговорился с соседом по лестничной площадке, и он рассказал, как сам вылечил у себя язву с помощью народного рецепта. Я решил попробовать и не пожалел об этом. Смешал сок свеклы, моркови, алоэ, редьки (по 100 г каждого). Добавил по 100 г сливочного масла, меда, спирта и измельченного репчатого лука. Всю эту гремучую смесь поместил в стеклянную банку (по рецепту надо глиняный горшок, но у меня его нет) и сверху залепил тестом. Саму банку обернул покрывалом и поставил на теплую батарею. Держал там 1,5 суток. (Если лекарство готовится в горшке, то его можно потомить часа два в еле теплой духовке.) После открыл банку и начал принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Смесь надо хранить в холодильнике. Я принимал ее около двух месяцев. Даже не заметил, когда прошли боли. Еще месяца через два решил сходить к врачу провериться. Гастроскопия показала, что язвы больше нет.

И. Н. Скороходов, Ульяновск

ПОСТРОИЛ, ПОСАДИЛ, РОДИЛ... ТЕПЕРЬ РЕМОНТИРУЙ, ПОЛИВАЙ И КОРМИ.

Розмарин для сердца

В розмарине содержатся вещества, успокаивающие нервную систему, а также целый букет антиоксидантов — главных борцов с преждевременным старением. Эта травка полезна для сердечников. Она укрепляет кровеносные сосуды и защищает организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Как приправа розмарин подходит к любым блюдам, кроме рыбных.

О кабачках

Мы привыкли называть кабачок овощем, но на самом деле он, как и томат, относится к категории ягод!

Во многих странах свежие молодые кабачки кладут в салаты вместо огурцов, причем не очищая от кожуры.

Особым деликатесом на Средиземноморском побережье считаются цветки цукини — их подают на гарнир к мясу, добавляют в салаты, едят как цукаты.

Кабачки в Европе долгое время выращивали исключительно как декоративные растения из-за больших и ярких цветов.

Для тех, кто худеет

Фрукты и ягоды на завтрак

Есть фрукты и ягоды, которые мешают похудению. Но нужно ли от них отказываться, чтобы не поправиться?

САМЫЕ КАЛОРИЙНЫЕ

Среди фруктов и ягод чемпионы по калорийности — банан и гранат, а также виноград и облепиха. К фруктам, с которыми нужно быть осторожнее при снижении веса, относится авокадо. В нем содержится 160 ккал (как в низкокалорийном десерте). Калорийны и ягоды шиповника — около 109 ккал (для сравнения арбуз — всего 27 ккал, а цитрусовые — 30-45 ккал). Так как большая часть энергии в этих плодах приходится на простые углеводы, в крови резко поднимается уровень глюкозы, и быстро наступает насыщение. Но этот уровень так же быстро снижается, и чувство голода появляется вновь. Поэтому , если после еды вы тут же не отправляетесь на длительную прогулку, вся энергия превращается в жир.

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ

Организму помимо энергии нужны микроэлементы и витамины, поэтому есть ягоды и фрукты нужно обязательно. Гранат и банан содержат витамин К, полезный при сердечно-сосудистых заболеваниях и для их профилактики. Облепиха и шиповник богаты каротином, необходимым для зрения, и витамином С — для иммунитета. Шиповник еще и источник ликопина — вещества, которое помогает в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляет иммунитет. Поэтому главное — научиться правильно их употреблять.

НАСТОИ ВМЕСТО ЯГОД

Основное правило — фруктов и ягод должно быть в меру. Употреблять их лучше всего в то время, когда много двигаетесь. А вот несладкие настои и отвары из того же шиповника, наоборот, полезны. Если выбираете между свежими фруктами-ягодами и соками, остановитесь на первых. В них больше пищевых волокон, замедляющих усвоение жиров и простых углеводов. Будьте осторожнее с сухофруктами, например с изюмом. Ориентируйтесь на стакан — сколько штук свежего винограда туда поместится, столько и изюминок можно съесть. И еще: сложные углеводы замедляют всасывание простых. Поэтому овсяную кашу из крупных хлопьев с бананом или изюмом можно съесть, когда худеете, но только не на ужин. Это блюдо для завтрака или обеда.

Лечебная диета — *Прикинь на себя*

При дискинезии желчного пузыря

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ТАК КАК ПИЩА МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ И ОБРАЗОВАНИЮ, И ВЫДЕЛЕНИЮ ЖЕЛЧИ.

Прежде всего питание должно быть регулярным, частым (5-6 раз в день), желательно — в одно и то же время. Последний прием непосредственно перед сном. Это способствует своевременному опорожнению желчных путей, устраняет застой желчи.

* Из рациона **исключаются** алкоголь, газированная вода, копченые, жирные, острые, жареные блюда и приправы, поскольку они могут вызвать спазм желчного.

* **Не рекомендуются** блюда и бульоны 2-3-дневной давности, лучше есть свежеприготовленную пищу в теплом виде.

* **При гипотонии желчного пузыря** с нарушенным выделением желчи хорошо переносятся некрепкие мясные бульоны, уха, сливки, сметана, растительное масло, яйца всмятку. Рекомендуется употреблять растительное масло по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды 2-3 недели, так как оно стимулирует сокращение желчного.

Для предотвращения запоров в рацион включают блюда, способствующие опорожнению кишечника: морковь, тыкву, кабачки, чернослив... Хороший эффект оказывают отруби — 1 ст. ложку заваривают крутым кипятком и в виде кашицы добавляют к гарнирам. Дозу отрубей увеличивают до тех пор, пока стул не нормализуется.

* **При гипертонических дискинезиях** максимально ограничивают животные жиры, растительные масла, наваристые бульоны, холодные газированные напитки, пиво, так как они стимулируют сокращение желчного. Перед едой полезно пить травяные желчегонные сборы.

М. В. Кузембкина, диетолог, врач I категории

Рецепт от камней в почках, который не раз проверен на родственниках и знакомых

Очистите 500 г моркови и нарежьте кубиками. Промойте 500 г изюма без косточек и вместе с морковью выложите в эмалированную кастрюлю. Залейте 1 л воды, доведите до кипения, но не кипятите, выключите. Кастрюлю накройте крышкой, обмотайте фольгой, чтобы не было зазора, и поставьте в духовку (на 30°С) на 8 часов. Затем кастрюлю достаньте, дайте час остыть. Жидкость слейте в отдельную посуду, а изюм с морковью отожмите через 4 слоя марли. Жмых выбросьте, отжатый сок смешайте с жидкостью, слитой из кастрюли. Получится темно-коричневый отвар, который надо хранить в холодильнике. Принимайте по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7-14 дней (до полного выхода камней, которые превращаются в песок и выходят незаметно). У родственника был камень размером 10 мм, так он и не заметил, как тот вышел. До начала лечения и после надо сделать УЗИ, чтобы убедиться, что камни исчезли. Готовить новую порцию лекарства надо через день, чтобы не прерывать лечение.

И. Н. Ромашкин, Пенза

Из бананов готовлю лекарство от кашля

Когда кого-то в нашей семье одолевает кашель, лечу его так. Спелые бананы протираю через сито. Выкладываю банановое пюре в кастрюлю с горячей водой (2 банана на 1 чашку воды с сахаром). Снова подогреваю и даю выпить больному. Мучительный кашель вскоре отступает.

И. В. Корякина, Владивосток

Знаете ли вы, что...

■ ПРИ АНЕМИИ И НИЗКОМ ГЕМОГЛОБИНЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ АВОКАДО: В НЕМ МНОГО СОЛЕЙ МЕДИ, ВИТАМИНА B_2 И ЖЕЛЕЗА.

■ ГРИБЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ СЛАБОУМИЯ. ЕСЛИ РАЗ В НЕДЕЛЮ СЪЕДАТЬ ПО 200 Г ГРИБОВ, ТО РИСК ДЕМЕНЦИИ И БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА СНИЖАЕТСЯ В 2 РАЗА, УВЕРЯЮТ ВРАЧИ ИЗ СИНГАПУРА.

Намотай на ус — *Кое-что новенькое*

Выпечка — враг для сердца

Уже доказано, что на сегодня главный враг для сердца и сосудов — не жирное мясо, а сладости из магазина. Почему?

Выпечка у всех прочно ассоциируется с лишними килограммами. Но какая здесь связь с сердцем? Самая прямая. Избыточный вес усугубляет проблемы с сердцем и сосудами. Полный человек — главный кандидат в огромную армию людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но не только. Раньше в появлении этих недугов винили пищевой холестерин — животный жир. Отсюда и рекомендации уменьшить потребление яиц, жирных молочных продуктов и мяса.

Однако в последние годы выяснилось: в повышении риска сердечных болезней виноват не холестерин, а трансжиры. Это искусственно измененные жирные кислоты животного происхождения, которые присутствуют в продуктах питания: кексах, печеньях, пицце, сухариках, чипсах. Трансжиры повышают уровень общего и снижают уровень хорошего холестерина в крови. Получается, что те, кто любит магазинные вкусности, рискуют быстрее столкнуться с сердечными болезнями.

Например, повышение в рационе калорийности всего на 2% за счет трансжиров на целых 23% увеличивает опасность появления ишемической болезни сердца. А в той же выпечке содержится порой до 30% трансжиров. Употребление жирной рыбы или рыбных продуктов хотя бы раз в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Начальное и незначительное повышение уровня холестерина в крови можно успешно корректировать правильным питанием. Если через один-полтора месяца диеты липидные показатели крови нормализуются, значит, в лекарствах необходимости нет.

Авторитеты дают советы

Молоко и гастрит

В большинстве случаев пить молоко при гастрите не только можно, но и нужно. В нем содержатся кальций, витамины группы В, А и Е и легкоусвояемые белки. Все эти компоненты помогают справиться с заболеваниями желудка.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА МОЛОКА

Так, витамин А способствует восстановлению пораженной слизистой. Витамин Е восстанавливает структуру стенки желудка, защищает ее от повреждений. При гастрите он заживляет все эрозии и язвы, то есть предотвращает осложнения. А легкоусвояемые белки необходимы слизистой желудка. К тому же этот полезный напиток снижает кислотность желудочного сока, тем самым избавляя больного от изжоги. Молоко как бы «выстилает» слизистую, защищая ее от воздействия желудочного сока. А вот сыры с перцем, острым вкусом или с большим количеством соли, жирная сметана, магазинные сырки — это вредная пища при гастрите.

Если кислотность желудочного сока высокая, кофе, особенно на голодный желудок, под запретом.

КОЗЬЕ МОЛОКО ЛУЧШЕ КОРОВЬЕГО

Ослабленным и больным людям врачи советуют пить козье молоко. Польза его огромна, оно намного лучше коровьего. Козы привередливы в питании, выбирают только отборные корма, поэтому в молоке много витаминов (А, С, D, В, Е, РР, Н), белков и микроэлементов. При гастрите особенно полезно пить козье молоко. Оно усваивается в 5 раз лучше, чем коровье, не провоцирует расстройства пищеварения. На козье молоко не бывает аллергии — в нем мало лактозы, а именно ее многие люди плохо переносят. И самое главное: в продукте содержится лизоцим. Этот фермент нейтрализует желудочный сок, благодаря чему слизистые оболочки защищены от его негативного воздействия. К тому же лизоцим способствует уничтожению бактерии хеликобактер пилори, обладает ранозаживляющими свойствами. Если больной выпьет антацидное средство, у него может появиться тошнота, вздуется живот или могут появиться другие неприятные побочные эффекты. А козье молоко не вызывает неприятных ощущений.

Острый гастрит, как и болевой приступ при хроническом гастрите, ни с чем не спутать. В первые дни болезни прописывается строгая диета. Молоко и молочные продукты из рациона исключаются. Но через 3-4 дня, когда состояние улучшается, можно выпить немного молока — и коровьего, и козьего, съесть немного нежирного творога в виде парового суфле.

ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ ПОВЫШЕНА

При гастрите с повышенной кислотностью молоко полезно. Оно снижает кислотность, помогает справиться с изжогой. Но таким больным противопоказано жирное, лучше брать продукт с небольшой жирностью — 2,5%. Медики советуют его пить по чуть-чуть, небольшими глотками, растягивая 2 стакана на день. Курс лечения может длиться 3 недели.

ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ ПОНИЖЕНА

В этом случае пить молоко не стоит. При этой форме гастрита пища в желудке переваривается частично. Это становится причиной метеоризма, поноса, иногда запора. Но молоко можно добавлять в чай или сварить на нем кашу, предварительно разведя его водой. А вот кисломолочные продукты не только можно, но и нужно употреблять. Больному с пониженной кислотностью разрешен свежий творог в небольших количествах.

ЭРОЗИВНЫЙ ГАСТРИТ

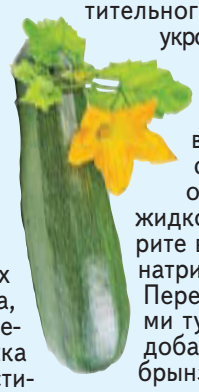
При таком гастрите молоко полезно, на нем можно готовить молочный суп, кашу, омлет. Разрешены сливки, творог, кусочек сливочного масла.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

При атрофическом гастрите врачи рекомендуют употреблять козье молоко. При этом недуге эпителий слизистой желудка быстро «старится», а потом отмирает. Новый растет очень медленно. Из-за этого эпителиальный слой истощается. Если больной пьет козье молоко, это улучшает питание клеток и увеличивает скорость его восстановления. В коровьем молоке тоже есть активные компоненты, но их гораздо меньше, поэтому больным с атрофическим гастритом нужно пить козье молоко.

Актуально

Кабачок — вкусный бочок



С плавленым сыром и зеленью

1 кабачок, 2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, полпучка зеленого лука, 1 чайн. ложка горчицы, соль, перец, растительное масло.

Чеснок очистите и мелко порубите. Зеленый лук и укроп мелко нарежьте. Сырки разомните вилкой и смешайте с луком, чесноком и укропом. Кабачки нарежьте вдоль тонкими пластинами. Противень смажьте маслом, положите кабачки, сбрызните их маслом и поставьте в духовку на 10 минут. Затем достаньте, чуть остудите. Пластинки кабачков сложите крест-накрест, посолите и поперчите. В центр каждой пары положите начинку, заверните концы к центру на начинку и прижмите. Закрепите зубочисткой, выложите на противень и смажьте маслом, смешанным с горчицей. Поставьте в духовку еще на 5 минут.

Румяные крокеты с брынзой

700 г кабачков, 300 г картофеля, 3 яйца, 200 г брынзы, по 40 г муки и панировочных сухарей, 120 мл растительного масла, петрушка, укроп, перец, соль.

Кабачки очистите, нарежьте мелкими кубиками и потушите в небольшом количестве жира, чтобы они обмякли и испарилась жидкость. Картофель сварите в кожуре, очистите и натрите на крупной терке. Перемешайте с остывшими тушеными кабачками, добавьте к ним натертую брынзу, 2 сырых яйца, измельченные петрушку и укроп и столько муки, чтобы можно было слепить крокеты. Сформируйте шарики, обваляйте в смеси из муки и сухарей, обмакните в яйцо и обжарьте в разогретом масле. Подавайте к столу горячими со сметаной.

ВАРИТЕ СТАРУЮ КУРИЦУ? ДОБАВЬТЕ В БУЛЬОН 1 СТ. ЛОЖКУ УКСУСА — КУРИЦА СВАРИТСЯ БЫСТРЕЕ И СТАНЕТ МЯГЧЕ.

Норвежский холодник с селёдкой

Айболит

Обожаю этот холодный свекольный суп с сельдью. Но когда рассказываю о нем знакомым, многие в ответ спрашивают, правда ли это съедобно. Признаться, очень обидно за любимое блюдо. Надеюсь, среди читателей «Айболита» найдутся те, кто разделит мои вкусы.

Натрите 2 отварные свеклы. Смешайте и взбейте венчиком по 0,5 л кефира и нежирного бульона. Промойте 250 г сельди в пресервах, чтобы не осталось масла. Нарежьте ее, добавьте нарезанный отварной картофель (2-3 клубня), свеклу, рубленую зелень и соль. Залейте все кефирной смесью и поставьте на час в холодильник.

P. S. Ем этот свекольник много и часто, и с пищеварением все нормально. То же самое могу сказать о своем муже.

В. Ю. Асова, Ленинградская обл.

Необычное варенье «Изумление»

Айболит

Варенье получается нежным и вкусным. Главное преимущество — его не нужно варить! Рецепт такой: 1 кг крыжовника и 2-3 апельсина с цедрой пропускаю через мясорубку. Добавляю сахар и, после того как он растворится, засыпаю в полученную массу любые орехи, также по вкусу. Разливаю по банкам и ставлю в холодильник.

В. Аксенова, Ставрополь

ИЗ ВСЕХ НАНОТЕХНОЛОГИЙ В РОССИИ ПРИЖИЛИСЬ ТОЛЬКО НАНОЗАРПЛАТЫ.

Хлебный квас для окрошки

Постарайтесь использовать квас в течение 2-3 дней. Понадобится 3 л воды, 300 г ржаного хлеба, 30 г прессованных дрожжей, 100 г сахара. В стакане воды разведите дрожжи и оставьте на пару минут. Перелейте смесь в стеклянную или эмалированную емкость. Добавьте подсушенный ржаной хлеб, нарезанный кубиками, и сахар. Залейте все оставшейся водой. Накройте емкость марлей. Оставьте на несколько дней при комнатной температуре. Когда квас созреет, появится пенка, процедите его. Хлеб удалите. Перелейте квас в бутылку и храните в холодильнике.

Пригодится

ЧТОБЫ из лимона получить как можно больше сока, перед выжиманием положите его на 5 минут в горячую воду.

ЕСЛИ творог оказался кислым, смешайте его с равным количеством молока и оставьте на 1 час. Творог откиньте на марлю и дайте стечь молоку.

ЧТОБЫ сыр долго оставался свежим, рядом с ним на тарелку положите кусочек сахара и накройте крышкой.

ОВОЩИ из морозилки закладывайте в кипящую воду, не размораживая. Так они останутся сочными.

ЧЕЧЕВИЦА и бобы сварятся в 2 раза быстрее, если в кастрюлю с водой добавить сахар (1 ст. ложка на 1 л воды).

Из спаржи

Тёплый салат

200 г спаржи, по 2 яйца и огурца, 10 редисок, 1 луковица, по 1 ст. ложке растительного масла и семян кунжута, 1 чайн. ложка молотого кориандра, 2 чайн. ложки бальзамического уксуса, соль и черный перец по вкусу, зелень для украшения.

Срежьте со спаржи ножом грубую кожицу (у основания стеблей она придает легкую горчинку, поэтому от нее нужно избавиться). Если стебли толстоватые, разрежьте их вдоль. Опустите очищенные стебли спаржи в кипяток (воду подсолите) и варите 2 минуты. Затем опустите бланшированную спаржу в холодную воду, а потом разложите на бумажном полотенце, чтобы избавиться от лишней воды. Сварите яйца вкрутую. Редис разрежьте пополам или на 4 части, огурцы — пластинами. Нашинкованную полукольцами луковицу жарьте на масле 3-4 минуты. Добавьте кориандр и черный перец. Переложите к луку огурец и редис и жарьте еще 3-4 минуты. Посыпьте семенами кунжута и солью. Поверх слегка обжаренных овощей выложите спаржу, аккуратно перемешайте, закройте крышкой и дайте настояться 5 минут. Яйца разрежьте на 4 части (в середине они должны быть теплыми). Выложите салат на тарелку, украсьте четвертинками яиц, зеленью и полейте бальзамическим уксусом.

С пылу с жару — *Домашняя выпечка*

Крендельки как у бабушки

КЛАССИЧЕСКИЙ ХВОРОСТ

200 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан сахара, 2 чайн. ложки водки, лимонная цедра, сахарная пудра, растительное масло для жарки.

Яйцо взбейте с сахаром, добавьте натертую лимонную цедру, сметану, просеянную муку и водку. Замесите тесто и поместите в холодильник на 30 минут. Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм, нарежьте лентами шириной 4 см, ножом разрежьте ленты на ромбики длиной примерно 6 см и посередине каждого ромбика сделайте надрез. Выверните через него кончик — получатся крендельки. Жарьте в разогретом масле, пока не подрумянятся. Готовый хворост немного остудите и посыпьте сахарной пудрой.

КРЕНДЕЛЬКИ ДОМАШНИЕ

600 г муки, 2 чайн. ложки соли, 1 пакетик сухих дрожжей, 450 мл чуть теплого молока, 1 л воды, 30 г соды, 50 г мака, щепотка сахара.

Дрожжи растворите в теплом молоке с сахаром, добавьте муку, соль и замесите эластичное тесто. Накройте его и поставьте в теплое место на 1 час, пока оно не увеличится в 2 раза. Подошедшее тесто хорошо обомните, разделите на 12 равных частей. Каждый кусочек теста раскатайте в тонкую колбаску длиной примерно 30-40 см и сформируйте крендель. Духовку разогрейте до 200°С. В кастрюлю влейте воду, доведите до кипения и добавьте соду. Температуру уменьшите и осторожно по одному опустите каждый крендель в воду на 40 секунд. Затем выложите крендели на противень, выстланный смазанной маслом бумагой для выпекания, посыпьте их маком и выпекайте 15-20 минут до золотистого цвета.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МЯСОРУБКИ

По 150 г сахара и сливочного масла, 400 г муки, 2 яйца, 1/2 чайн. ложки соды, 1 пакетик ванилина, соль, грецкие орехи — по вкусу.

Муку смешайте с содой и солью, сахар разотрите добела с размягченным сливочным маслом. По одному введите яйца, небольшими порциями добавьте муку, замесите тесто, сформируйте шар, переложите в пакет и на 20 минут отправьте в морозилку. Противень застелите бумагой для выпечки. Тесто пропустите через мясорубку, отделяя его на выходе из решетки тупой стороной ножа, и разложите печенье на противне. Один конец чуть прижмите, чтобы не рассыпалось. В середину каждого поместите орехи и выпекайте 15 минут при 180°С.

ПОПРОБУЙТЕ КОМБИНИРОВАТЬ ПШЕНИЧНУЮ МУКУ С ДРУГИМИ ВИДАМИ: ГРЕЧНЕВОЙ, ЛЬНЯНОЙ, ОВСЯНОЙ... ЭТО И ВКУС ВЫПЕЧКИ УЛУЧШИТ, И СДЕЛАЕТ ЕЕ ПОЛЕЗНЕЕ.

Обедаем дома

ЛЁГКИЙ СУПЧИК С ОВОЩАМИ

1-1,5 л воды, кабачок, 200 г капусты, по 1 картофелине, моркови, луковице, 50 г стручковой фасоли, 3 ст. ложки зеленого горошка, соль, перец, сметана.

Картофель и кабачок нарежьте ломтиками, морковь — кружочками, лук — маленькими кубиками. Стручки фасоли разрежьте пополам или на 3 части. Капусту тонко нашинкуйте. Выложите все в кипящую воду, добавьте лавровый лист и варите 10 минут. В конце приготовления посолите и поперчите. При подаче заправьте суп сметаной.

ЗОЛОТИСТЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

4 куриных ножки, 1 кг картофеля, 300 г сметаны, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, соль и специи по вкусу.

Чеснок истолките и смешайте с солью и специями. Хорошо обмажьте куриные ножки пряной массой, потом сметаной и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Картофель нарежьте кружочками диаметром 2-3 мм и перемешайте с солью. В огнеупорную форму выложите картошку, а на нее куриные ножки. Запекайте в течение часа при 180-200°С под фольгой. За 10 минут до окончания приготовления фольгу снимите и посыпьте блюдо натертым сыром.

МРАМОРНЫЙ КЕКС В ШОКОЛАДЕ

По 200 г сливочного масла, сахара и муки, ванильный сахар, 4 яйца, 1,5 чайн. ложки разрыхлителя, 6 ст. ложек молока, 40 г какао, 2 ст. ложки коньяка, шоколадка.

Круглую форму смажьте маслом и обсыпьте мукой. Размягченное масло смешайте с сахаром и ванилью. Продолжая непрерывно мешать, вводите по одному желтки. Затем вмешайте муку, молоко, разрыхлитель. Белки взбейте в пену и введите в тесто. Половину теста смешайте с какао и коньяком. Сначала в форму выложите белое тесто, поверх него — шоколадное. Движениями по спирали смешайте вилкой оба теста. Выпекайте при 190°С 60 минут, охладите. Сверху полейте растопленным шоколадом.

Весна — время салатов с редиской

Для моего рецепта понадобится небольшой кочан молодой капусты, 1 куриная грудка, 6-8 редисок, зеленый лук, майонез или сметана (или их смесь), соль и перец — по вкусу.

Куриную грудку отвариваю в подсоленной воде и охлаждаю. Капусту тонко режу, немного солю и слегка мну руками. Редис нарезаю соломкой. Грудку разбираю на волокна. Капусту соединяю с редисом и грудкой. Заправляю овощи мелко нарезанным зеленым луком, смешанным со сметаной или майонезом (или их смесью). Перчу и перемешиваю. Салат готов!

Лариса, Московская обл.

Аппетитный пирог с рисом и тунцом

Готовое дрожжевое тесто разделите на 2 части. Одну раскатайте и уложите на подогретый и смазанный растительным маслом противень. Для начинки отварите 1 стакан риса, добавьте немного сливочного масла, 1 банку консервированной рыбы в масле и 2 средние мелко порезанные и спассерованные луковицы. Все хорошо перемешайте, посолите, поперчите и выложите на тесто. Раскатайте вторую часть теста, уложите поверх начинки, защипните края, смажьте взбитым яйцом и сделайте в центре крестообразный надрез. Поставьте в духовку на 40-50 минут. Готовый пирог смажьте сливочным маслом, накройте полотенцем и дайте немного постоять.

А. С. Потапова, Курск

В доме малыш

КАБАЧКИ С СЕКРЕТОМ

Кабачок, 4 перепелиных яйца, 200 г телячьего фарша, луковица, соль.

Очищенный кабачок нарежьте поперек на куски высотой 3-4 см. Ложкой аккуратно выскоблите середину с семечками. Лучше не насквозь, чтобы осталось донышко. Уложите кабачки в глубокую сковороду, посолите. В фарш добавьте измельченный лук, соль. Наполните кабачки доверху фаршем, а сверху на каждый кусочек разбейте яйцо. Налейте в сковороду воды до середины кабачка и тушите под крышкой около часа.

ШОКОЛАДНЫЙ КИСЕЛЬ

0,5 л молока, 1 ст. ложка крахмала, плитка шоколада. Отлейте стакан молока и разведите в нем крахмал. В оставшееся молоко добавьте кусочки шоколада и поставьте на маленький огонь. Когда шоколад расплавится, добавьте смесь молока с крахмалом и размешайте.

Пальчики оближешь! — *Советуем приготовить*

Рыбка с зеленью

РЫБА ОЧЕНЬ ЛЮБИТ ТРАВЫ И ХОРОШО ВПИТЫВАЕТ ИХ АРОМАТЫ. ПЕТРУШКА, УКРОП, ТИМЬЯН ПОДХОДЯТ К ЛЮБОЙ РЫБЕ.

Рыбные рулетики со шпинатом

800 г морского языка, 2 чайн. ложки сока лимона, соль, перец, укроп, 250 г шпината, чеснок, 150 г сыра, растительное масло.

Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите, сбрызните соком лимона и уберите в холодильник на час. Шпинат мелко нарежьте, укроп и чеснок измельчите. Все выложите на сковороду с растительным маслом, немного посолите и тушите 15 минут. Добавьте тертый сыр. На кусочки рыбы выложите начинку, сверните их рулетиками. Запекайте 20 минут при 200°С.

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, лавровый лист, 3-5 горошин черного перца, 4-5 картофелин, сваренных в мундире, 2 огурца, 100 г тертого хрена, 100 мл майонеза, 2 чайн. ложки лимонного сока, зеленый лук, петрушка, соль, перец.

Налейте в небольшую широкую кастрюлю 300 мл воды, доведите до кипения, добавьте лавровый лист и горошины перца. Выложите рыбное филе. Варите 10-12 минут. Выньте рыбу из бульона, нарежьте кусочками или раскрошите вилкой. Картофель нарежьте ломтиками. Огурцы нашинкуйте кружочками (несколько оставьте для украшения). Перемешайте рыбу с овощами. Хрен соедините с майонезом и лимонным соком, посолите. Заправьте салат и выложите его в салатник. Украсьте кружочками огурца, посыпьте зеленым луком и петрушкой.

Скумбрия по-весеннему

1 кг свежемороженой скумбрии, 2 ст. ложки уксуса, 1 ломтик лимона, 1 луковица, укроп, петрушка, 3 вареных яйца, 2 огурца, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сливок, зеленый лук.

Скумбрию очистите от внутренностей, отрежьте голову и хвост. Положите в кипящую воду, добавьте соль, уксус, лимон, укроп и разрезанную пополам луковицу. Сварите до готовности и оставьте в воде, в которой она варилась, на ночь. Снимите с рыбы кожу, разделите каждую тушку на 2 части и выложите на блюдо. Для соуса майонез разбавьте сливками. Добавьте мелко нарезанные огурцы (очищенные) и яйца, рубленую петрушку, слегка посолите. Полейте скумбрию соусом и посыпьте нарезанным зеленым луком.

Полезные блюда

При одной почке

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

200 г капусты, по 1 репе и моркови, свежая зелень, лук-порей, помидор, лавровый лист.

Репу, морковь, лук-порей нарежьте брусочками, чуть обжарьте на растительном масле, тушите в сковороде в небольшом количестве воды. Капусту нашинкуйте, положите в кипящую воду, доведите до кипения, добавьте зелень и варите еще 30 минут. За 5 минут до окончания варки заправьте тушеными корнеплодами, добавьте нарезанные дольками помидоры и лавровый лист.

СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ

2 сладких яблока, 4 свеклы, 100 мл маложирной сметаны.

Отварите свеклу. Снимите со свеклы и яблок кожицу и натрите на крупной терке. Добавьте сметану. Можно положить немного сахара. Салат хорошо перемешайте и подавайте на стол.

Путешествует по миру на одну пенсию

Ростовчанке Илоне Кириокатис удалось побывать уже в 65 странах, и это всего за 16 лет.

Как такое возможно? Ведь она обычная российская пенсионерка. Ровесники любительницы путешествий (а ей 65 лет) жалуются, что все их деньги уходят на коммуналку и на лекарства. Илона тоже не миллионер, но ради поездок по миру перестроила весь свой бюджет. Пенсия женщины — 17 тысяч рублей. Каждый месяц она откладывает на путешествия 10 тысяч. На коммуналку уходит 5 тысяч, остальное — на еду. Кажется, что на эти деньги прожить невозможно. Но Илона уверяет, что всего лишь научилась бережливости. За овощами на рынок ходит в то время, когда продавцы сбрасывают цены. В магазины — в дни скидок для пенсионеров. Одевается в секонд-хенде. Опять же из экономии пенсионерка путешествует с попутчиками (их она находит в интернете) — так путевки стоят дешевле. И вдвоем веселее. Лимит на поездку для Илоны — 35 тысяч рублей. Такой образ жизни ей по душе. Она видит мир, открывает для себя новые места. Ради этого можно и поэкономить!

ЭКОНОМИЯ — ЭТО ИСКУССТВО ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ, НЕ ПОЛУЧАЯ ПРИ ЭТОМ НИКАКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ.

С детства я слышала от мамы, что мой старший брат — самый умный, красивый, талантливый, добрый...

А я была на вторых ролях. Как только Коля вляпывался в очередную историю, все силы бросались ему на выручку — это даже не обсуждалось. Ему и просить ничего не надо было — все приносилось на блюдце с голубой каемочкой.

Сам брат был душа нараспашку, с легкостью отдавал последнее первому встречному. Мама жаловалась на это, но никак не могла понять, что полученное даром никогда не ценится. Коля жил сегодняшним днем, избегал любой ответственности, почти не работал, больше развлекался. Я не обижалась, любила его, потому что брат. В 18 лет я уже полностью содержала себя. И он начал воспринимать меня как старшую сестру (хотя тогда ему уже было 25 лет). Знал, что на поводу не пойду, но и в беде не брошу.

А потом Коля умер. Мама лишилась смысла жизни. Я ее не очень интересовала, слишком была самостоятельна. Так горько, что брат бездарно прожил жизнь и ничего после себя не оставил. А самое ужасное — он никогда не был счастлив. Мы много говорили с мамой, я спрашивала: «Неужели ты не понимаешь — это не случайность, что у брата так сложилась жизнь? Ты ведь задушила его своей больной любовью». Она всегда находит отговорки, отвечает, что мне не понять — я другая.

Без подписи, Московская обл.

Донор для вампира

Энергетическими вампирами могут оказаться члены вашей семьи, коллеги и даже случайные прохожие. Когда человек спокоен, он не отдаст другому свои силы. Но если вывести человека из себя — оскорбить, заставить злиться, — его энергия фонтаном вырвется наружу, и вампир сможет забрать ее себе.

ВАМПИР-СКАНДАЛИСТ

Вспомните, как в общественном транспорте кто-то из пассажиров внезапно начинает скандалить со стоящими рядом людьми, а через какое-то время так же резко прекращает безобразную сцену. Это и есть наглядный пример отъема энергии. Жертва чувствует при этом внезапный упадок сил, возможны даже головокружение, усталость и сонливость. Лучшая стратегия в таких случаях — свести все к шутке. Не смотрите вампиру в глаза, абстрагируйтесь от его угроз и обвинений.

ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ

Иногда взаимоотношения донор-вампир люди ошибочно принимают за любовь. На самом деле ничего общего с волшебным чувством здесь нет. Вампир всегда забирает больше, чем донор готов ему дать. Часто приходится видеть богатого мужчину в летах вместе с юной особой, присосавшейся не только к его деньгам, но и к его энергии. Состоявшихся мужчин отличает переизбыток энергии. В начале отношений с вампирками им даже приятно освобождение от переполняющих их сил. Но со временем из-за мощной откачки энергии такой донор превращается в обессиленного и больного человека.

Если будущая теща изо всех сил пытается понравиться будущему зятю, значит, с ее дочерью точно что-то не так.

Энергетическим паразитом можно считать и мужчину, который считает, что его жена — домработница. Вампир пользуется всем, что дает ему любящая женщина, но ничего не отдает взамен. При этом, если женщина-вампир, «высосавшая» своего мужчину досуха, жалуется, ругается, но чаще остается с ним, то вампир-мужчина бросает свою жертву, как только перестает получать от нее допинг.

«ПРИСОСКА»

Донором для вампира можно стать, не имея с ним постоянных контактов. Иногда это называют «присоской». Такой метод восполнения энергии часто применяют люди, которые мимоходом выкачивают энергию из других. Был такой случай. Одна женщина похвасталась подругам, что у нее столько сил — с кем угодно может поделиться. Другая, шутя, протянула руку и попросила поделиться, а то, мол, слабость одолела. После того дня первую женщину стали преследовать плохое самочувствие, болезни, пока «присоска» не исчезла из ее жизни.

ЧЕМ ОПАСНА ЖИЗНЬ С ВАМПИРОМ?

С точки зрения биоэнергетики любая «обесточенность» дает хроническую усталость. Риск стать донором значительно снизится, если вы научитесь владеть собой и сохранять спокойствие при любых обстоятельствах. Но если рядом с вами в семье или на работе находится мощный вампир, то рано или поздно в результате постоянного контакта с ним появятся и хроническая усталость, и депрессия. А из-за постоянной нехватки энергии начнут развиваться болезни.

С. М. Китаев, психолог

Как там, у них?

Лучшим подарком на новоселье в Южной Корее считается туалетная бумага. В этом нет ничего обидного: ведь корейцы — народ очень практичный. К тому же такой подарок имеет еще и символическое значение: длина рулона туалетной бумаги олицетворяет большую продолжительность жизни человека, которому его подарили.

Из почты «Айболита»

Любил наш Карпович «белоголовую»...

СКОЛЬКО ЖЕНА ЕГО НИ ПРОСИЛА, НИ УМОЛЯЛА БРОСИТЬ ПИТЬ — ВСЕ БЕЗ ТОЛКУ.

Больше всего на свете наш родственник Карпович любил рыбалку, особенно зимнюю, и знал в ней толк. Благо и речка поблизости. Улов — мелочь, а приятно. В доме всегда аппетитный запах жареной рыбешки, ухи и ... водочного перегара. Любил Карпович, чего скрывать, приложиться «для сугреву» к «белоголовой». Сколько жена ни просила, ни умоляла — без толку. А последний раз в сердцах бросила: «Явишься и сегодня пьяным — заруби на носу: возьму топор и... бестолковку с плеч долой! Надоело мне с тобой нянчиться, фокусы хмельные терпеть!»

Карпович тогда только ухмыльнулся молча в усы свои седые: «Тоже мне, головотяпка нашлась! Комара ведь не обидит». Короче говоря, в тот вечер он снова явился домой никакой. Начал с дружками возле лунки, а закончил в забегаловке. Добрался, цепляясь за столбы и стены, до своей хибары, коекак открыл замок, свалился, не раздеваясь, кулем на кровать и заснул сном праведника. Приснился ему жуткий сон. Будто Верка, жена его, в обличие палача на глазах потрясенных сограждан на центральной площади отрубает ему голову, как и обещала. Для наглядности, чтобы другим не повадно было. При этом приговаривала: «Предупреждала я тебя — не пей! Предупреждала?!» Принялся Карпович стонать под занесенным над его головушкой топором. В этот момент и явилась благоверная с работы. Посмотрела на горемычного, повздыхала. Сняла с него полушубок, стянула один валенок, затем другой и замахнулась им с досады на горе свое луковое, произнося в сердцах: «Сколько ж ты меня мучить-то будешь?!» А тот возьми в этот момент и разлепи глаза свои осоловелые. И почудилось ему, будто занесен над его раскудрявой не валенок, а топор, который только что приснился. Слетел, как ошпаренный, с кровати и под стол забился. Побледнел, трясется от страха. Хмель в момент улетучился. Пришел в себя через полчаса... С тех пор охладел наш Карпович к горячительному — на дух не переносит.

В. В. Якушев, Курган

Поучительная история

Знаете ли вы, что...

ЯРКИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ СТРЕССА. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЮТ 500-600 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, НЕ ТОЛЬКО БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ, НО И СЧАСТЛИВЫЕ.

ЛАПША
из писем читателей

Хорошо вампирам — они утром после вчерашнего в зеркале не отражаются.

Егор, Краснодар

***

Если на вопрос жены «Где был?» ответить: «На дружеской пирушке», — то вот вы уже не гаражный пропойца, а удалой гусар!

Николай, Оренбургская обл.

***

Мне кажется, что родители, которые одевают детей в камуфляж, просто хотят их как можно меньше видеть.

Оксана, Калужская обл.

Сельчане спасли нас, блокадников, от голодной смерти. Спасибо им!

Через газету «Айболит» хочу поздравить всех жителей села Сергиевка, Ставропольского края, с Днем Великой Победы! Это они нас, блокадников, спасли от голодной смерти. До войны мы жили в Кронштадте. Папу на фронт не взяли, так как он был бригадиром в доке по ремонту кораблей. Умер отец от голода в 1942 году. Нас, троих детей, и маму эвакуировали 10 апреля 1942 года — морем до Ладоги, а там в эшелоне с жителями Ленинграда повезли на Кавказ, в Ставропольский край. Часто бомбили, везли долго. В дороге много людей умерло. Мне тогда было 7 лет, одному братику 4 года, а другому — 14 лет. Младший брат от голода перестал ходить.

В селе сначала мы жили в семье бригадира. Его жена поила маленького братишку сырыми яйцами, молоком. Он окреп, стал вставать. Но тут в село пришли немцы. Нас переселили в здание сельского совета (он в это время не работал). Жители боялись нас брать к себе. Пока жили у бригадира, мой старший брат подружился с их сыном Серегой. В 1943 году они вместе ушли на фронт. Когда немцы отступали, земля дрожала от взрывов. Они взорвали мельницу за рекой, большой чугунный мост через реку Калаус и маленький через речку Горькую. Потом наступила тишина...

Нас перевезли к тете Маше Портыкиной. А потом мы жили уже в другой хате села. В 1946 году вернулись в Кронштадт. Мама моя — Ульяна Ивановна Карпова (сельчане звали ее Леленька) — работала в колхозе. Старший брат — Толик, я — Валя, младший брат — Геня. Мне сейчас 84 года.

В. В. Шибовская, Крым

Правильное утро

■ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПРОЗВЕНЕЛ БУДИЛЬНИК, ОТКРОЙТЕ ГЛАЗА, ПОСМОТРИТЕ ВОКРУГ.

■ НЕСПЕШНО ПОТЯНИТЕСЬ, ВСЕ ЕЩЕ ЛЕЖА В КРОВАТИ: НА ВДОХЕ ПОТЯНИТЕ НОСКИ НА СЕБЯ, А НА ВЫДОХЕ — ОТ СЕБЯ.

■ МНОГИЕ СТАВЯТ БУДИЛЬНИК НА ПОВТОР. ДОКАЗАНО, ЧТО ЭТИ ВНЕУРОЧНЫЕ 5-10 МИНУТ НЕ ПОМОГАЮТ НИ ВЫСПАТЬСЯ, НИ ВЗБОДРИТЬСЯ.

Ситуация

В вашем доме вражда...

ВРАЖДА РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЕТ НА ВСЕХ, ОСОБЕННО НА ДЕТЕЙ. ЧТОБЫ НЕ КАЛЕЧИТЬ ДУШУ РЕБЕНКА, ЖЕНЩИНЕ НУЖНО... ПОЛЮБИТЬ БЫВШЕГО МУЖА.

Ненависть — оборотная стороны любви

Изливая друг на друга накопившуюся желчь, взрослые чувствуют облегчение, но дети страдают, пытаясь и после развода примирить маму и папу. Им уже не до учебы, не до гулянья. Как учиться, когда вокруг взрываются словесные бомбы? Родители бомбят друг друга, а сына или дочку просят подносить снаряды...

Зачастую после развода люди надолго остаются в состоянии ненависти друг к другу. Да, вот так — полюбили друг друга, жили-поживали, а потом налетели злые силы и разметали домашний очаг. Удобнее предполагать, что эти силы налетели извне, однако на самом деле они вырвались изнутри.

Любовь никуда не девается, она не исчезает, ее нельзя уничтожить. Но человек может превратить ее в ненависть и питаться этим чувством.

А что еще расцветает на месте исчезнувшей любви?

Правильно, денежные вопросы. Любовь и деньги тесно связаны. Хорошо, когда эти два понятия уживаются вместе: люблю — и дарю. Но чаще бывает так: больше не люблю, а значит, и денег не дам. Можно ли вырастить ребенка без денег? Нельзя, он умрет от голода. Можно ли вырастить ребенка без любви? Можно, но он станет пациентом психиатрической больницы или угодит в тюрьму. Дети растут психически здоровыми и нравственными, когда отец и мать любят друг друга. Матери, разлюбившие мужей, пытаются привить нелюбовь и детям, тем самым раздирая душу ребенка. То же верно и для отцов.

Да, бывший муж вовсе не ангел, он не прочь выпить, подает сыну плохой пример. Но сын любит его, и женщина это понимает. Может быть, этой любовью мальчик и раздражает вас?

Что делать? Искать в своей душе утраченную любовь?

Но ведь она погребена под грузом ненависти. Сложность в том, что полюбить вам придется мужа, с которым развелись. Возможно, это единственный путь к душевному спокойствию и счастью детей. Что же, надо снова полюбить мужа-пьяницу и вернуться к нему? Нет, нужно полюбить без желания выйти замуж. Просто понять: любовь никуда не исчезает, ее нельзя уничтожить. Но человек может превратить ее в ненависть и питаться этим чувством. Дети сначала не умеют этого, но взрослые нередко калечат их души и обучают собственному мастерству.

Формулу любви можно прочитать у апостола Павла

Для начала полюбите себя со всеми недостатками. Потом попробуйте любить такого же несовершенного бывшего. Формулу любви можно прочитать у апостола Павла: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не превозносится, не ищет своего, не мыслит зла, все покрывает, всему верит, все переносит».

Известный психотерапевт А. Е. Алексейчик часто повторяет: «Если человек любит одну собаку, он любит всех собак». Заметьте — такого человека собаки тоже любят. Этот же принцип относится и к мужчинам. Да, у женщины может быть потом и второй, и третий супруг. Их она тоже может любить... Если вернет это чувство в свою душу и поселит на место ненависти.

Уроки жизни — *Прикинь на себя*

Как я полюбила свекровь

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ПОНЯЛА, ЧТО ЖИТЬ, НЕ ЛЮБЯ МАМУ МУЖА, НЕ СМОГУ. ЭТО ИЛИ ИСПОРТИТ МНЕ ЖИЗНЬ, ИЛИ МЫ РАССТАНЕМСЯ, ЧТО ЕЩЕ ХУЖЕ.

Со своим будущим мужем мы познакомились еще подростками. И мама его, Наталья Ивановна, мне очень нравилась. Хорошая такая, разговорчивая, всегда подскажет где надо. Прошли годы, мы с Колей стали встречаться, потом жить вместе у меня. Свекровь жила в соседнем подъезде, приходила в гости. Все вроде было хорошо. Вот только в каждый свой приход Наталья Ивановна учила меня: так кормить мужа нельзя, это вредно. И тапочки ему нужны другие, и занавески не те висят, и тарелки не те, и дверь плохая...

Человек я терпеливый, но когда его мама стала говорить о том, как мне краситься и одеваться, мое терпение подошло к концу. Последней каплей стала покупка посуды. Свекровь выбрала ее на свой вкус. Я не ругалась, просто спокойно попросила, чтобы она больше нам ничего не покупала. На что Наталья Ивановна ответила: «Со мной все всегда советовались, а ты нос воротишь».

Конечно, я злилась и жаловалась подругам. Но в какой-то момент поняла, что жить, не любя маму мужа, не смогу. Это или испортит мне жизнь, или мы расстанемся, что еще хуже. Пробовала искать плюсы в свекрови. Не получалось! Стыдно признаться, даже захотелось мужа настроить против мамы, на свою сторону перетянуть. И удалось. Я ликовала. Но недолго, пока не представила себя через много лет. Есть у меня сын, которого люблю больше всего на свете... А он находит девочку, которая ему дороже меня... И сердце сжалось.

Тогда постаралась проанализировать поступки свекрови. И вот что поняла: она давала мне советы, чтобы показать свою заботу, а не упрекнуть! Посуду она ведь все-таки подобрала к нашему интерьеру. Сколько всего я не видела и не понимала, оказывается. Теперь зову нашу маму в гости с удовольствием. Слушаю ее внимательно, улыбаюсь... Где-то поступаю по-своему, если понимаю, что свекровь не права. Когда я попробовала поставить себя на место Натальи Ивановны и поняла, как больно матери отпускать своего ребенка, тогда полюбила свою свекровь!

Анжела, Орловская обл.

Думай, думай

ЕСТЬ ОДИН ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ХОРОШО ЖИТЬ — НУЖНО СРАЗУ УХОДИТЬ ОТТУДА, ГДЕ ТЕБЕ ПЛОХО.

Попробуйте стать другом для своего внука

Для женщины из Ростовской обл., автора письма «Моя невестка — мерзавка» («Айболит» №8 за 2019 г.).

Если у вас проблемы с невесткой, попробуйте расположить к себе внука, чтобы он сам потянулся к вам. Станьте для него незаменимым человеком, помощником. Я уже взрослая, но люблю свою бабушку за то, что она до сих пор делает мою жизнь ярче. Бабуля большая выдумщица, с ней интересно. Умеет создать в доме тепло и уют. Когда мы вместе, то все как-то немножко по-другому. В доме у бабушки всегда пахнет пирогами. Ее вкусняшки просто обожаю. Она купила мне энциклопедию, о которой я давно мечтала. И мы вместе ее читали. Бабушка — мой самый близкий друг. Попробуйте стать другом и для своего внука! Дети очень чувствительны и все понимают.

Вероника, Саратов

Крик души

Я жила для него, а он — для другой

Историю своей семейной жизни я никогда никому не рассказывала. Живу в маленьком городке, в котором все друг друга знают. Люди живут слухами и пересудами, поэтому не доверяю никому, даже близким подругам. В «Айболит» решила написать, чтобы хоть как-то освободиться от боли.

СЕГОДНЯ С ОДНОЙ, ЗАВТРА С ДРУГОЙ

У меня недавно умер муж, которого при жизни и любила, и ненавидела порой. Но теперь ненависть ушла, а горечь и любовь остались. Мы прожили жизнь вместе, вырастили двоих детей, но при этом я почти не знала покоя. Он был красивый, все у него получалось. Умел устраиваться и при старых временах, и при новых. Всегда при деньгах был и... при женщинах. Это меня и мучило.

Я работала недолго: сначала с детьми сидела, а потом на приличную работу было уже не устроиться. Так что попала в полную зависимость от законного супруга. Варила, стирала, не было у меня ни одной свободной минутки. Постепенно превратилась во что-то вроде верной собаки, которая сторожит дом, подает тапки и лижет руки своему хозяину. Таким хозяином для меня был мой муж.

■ Любовь, огонь и кашель от людей не скроешь.

■ В любовной войне побеждает тот, кто уходит.

А потом стали у него появляться женщины. Разные, одна за одной. Мне то и дело докладывали: сегодня он с этой, а вчера был с той. Я молчала, плакала втихомолку и не знала, что делать. Все убеждала себя, что сейчас почти все так живут. У большинства моих подруг были любовники, да и их мужья тоже не терялись. Просто умели все делать шито-крыто, а мой муж не очень-то старался прятать концы в воду. А раз у него женщины не задерживались, значит, ни к одной он серьезно не был привязан, успокаивала я себя.

ОБИДА КРИЧАЛА: «РАЗВОДИСЬ!»

Так было до тех пор, пока в его жизни не появилась Людмила. С ней он был связан последние десять лет. Все праздники проводил у нее, в отпуск они тоже вместе ездили. Тут уж я как-то не выдержала, обрушилась на него с упреками. И знаете, что он мне сказал? «Хочешь развестись? Пожалуйста, хоть завтра!» И смотрит так невозмутимо.

Помню, сижу я после этих его слов на кухне, плачу и думаю: что же делать? Обида во мне кричит: «Разводись!», а тихий голос спрашивает: «А как же ты без него?» И подсказывает мне этот голос, что я уже далеко не молода, что у детей своя жизнь, что зарабатывать я не научилась и что в жизни моей никого, кроме этого человека, так легко предавшего меня, сейчас нет.

В общем, никуда я не ушла и все осталось по-прежнему. Я жила для него, а он — для другой. Ненавидела мужа, но ничего поделать не могла, потому что без него просто не представляла своей жизни.

А ПОТОМ МУЖ ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛ

Рак... За три месяца сгорел. И все эти три месяца я одна была с ним неотлучно рядом. Уже с ног валилась. В последнее время он даже с кровати не вставал, был беспомощнее маленького ребенка. Однажды совсем мне невмоготу стало, позвонила я его Людмиле, не до обид было. Говорю, приезжай, хоть вечер один с ним посиди, а то я уже не в состоянии, падаю от усталости. Она выслушала меня молча и говорит: «А кто он, собственно, такой, чтобы я за ним ухаживала? Он мне никто, мало ли с кем я спала, так что, за всеми горшки теперь выносить?» После этих ее слов подошла я к кровати мужа, а он смотрит на меня такими мученическими глазами, будто знает, о чем я только что разговаривала по телефону. Взял мою руку в свою, поцеловал и говорит: «Прости меня за все».

ГОРЬКО МНЕ СЕЙЧАС И ОДИНОКО

Вскоре он умер, и живу я теперь одна, дети давно уже разъехались. Живу и все думаю: неужели только смерть может все на свои места в жизни расставить? Неужели нельзя человека, дорогого и близкого, при жизни оценить и заплатить ему за любовь любовью? А уж как горько мне сейчас и одиноко — не передать словами. Пусть бы он был жив — вот что главное, я бы и дальше все терпела и прощала. Лишь бы жив был...

Без подписи

■ ГОЛУБИ — ЕДИНСТВЕННЫЕ В ЖИВОТНОМ МИРЕ, КТО УМЕЕТ ЦЕЛОВАТЬСЯ.

■ ВСЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ДЕЛА ЭТИ ПТИЧКИ ДЕЛЯТ ПОПОЛАМ.

Знаете ли вы, что...

● Антидепрессанты могут разрушить чувство любви. Все потому, что из-за них повышается уровень серотонина в организме. А высокий уровень этого гормона подавляет эмоции и навязчивые мысли о возлюбленном — ключевые компоненты любви.

● Истина о том, что мужчины любят глазами, научно доказана. Когда мужчина влюблен, у него в мозгу активизируется та часть, которая отвечает за зрение. А у влюбленной женщины активно начинает работать память. Она помнит все мелочи о своем любимом — от цвета ботинок до того, как он разговаривал с продавщицей.

● Романтическая любовь длится чуть больше года. Мозг физически не может находиться в таком состоянии дольше. На это требуются сильнейшие энергетические затраты. По мере ослабевания романтической любви появляется любовь-привязанность.

Интересная и желанная даже после 40

Как остаться любимой для мужа на долгие годы?

Ответить на этот вопрос можно, если вспомнить: «Кто такие мужчины?» Мужчина — это охотник! Если быть совсем точным, в нем живет инстинкт охотника. Значит, ему нужно подыгрывать, только не перегибать палку. Можно в гости к подруге сходить или в театр одной без мужа, при этом тщательно сделать макияж и подобрать одежду. Иными словами, вы должны блистать, чтобы у мужа возникло чувство волнения. Не забывайте о нижнем белье, оно должно быть красивым. Разве может вызвать интерес растянутый бюстгальтер или застиранная ночная сорочка? Постельное белье тоже должно быть свежим, а не помятым и бесформенным.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Любовь с опозданием

В МОЮ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬ ВСЕГДА ПРИХОДИЛА НЕ ВОВРЕМЯ, ВСЕГДА ПОЧЕМУ-ТО ОПАЗДЫВАЛА. ИЗ-ЗА ЕЕ ВЕЧНЫХ КАПРИЗОВ Я МНОГОЕ ПОТЕРЯЛА.

По сей день не пойму, почему в 4 классе мне не нравился милый, симпатичный мальчик, который сидел впереди меня. Он мог по пять раз за урок обернуться, угостить чем-то, попросить ручку. Мог просто посмотреть и улыбнуться. Меня это все только раздражало.

Но вдруг однажды прихожу в школу и узнаю, что мой поклонник с другой девочкой ходил в кино. В тот день он даже не смотрел в мою сторону. Накрыла обида, злость. Но самое ужасное, что в душе проснулась любовь. Дома я рыдала, в школе пыталась обратить на себя его внимание, но все было бесполезно. Как-то с надеждой подошла к нему и предложила сходить в кино, но он ответил: «Извини, в кино я иду с Аней».

Месяца два я страдала, а потом появился другой мальчик. Две недели он нравился мне, а потом надоел... На Новый год в школе был бал-маскарад, и тот мальчик весь вечер танцевал с моей одноклассницей. Они стали встречаться. Чувство ревности и обиды вновь накрыло с головой. Думала только о нем. Не хотелось учиться, гулять. Хотела, чтобы он вернулся, но этого не случилось.

Когда училась в 10 классе, старший брат одноклассника демобилизовался из армии. Высокий, статный красавец пришел на танцы. Все девчонки ахнули! Но он выбрал одну, встречался только с ней. Я с завистью смотрела на них. Мечтала о нем. И случилось чудо! Девушка предала его и вышла замуж за военного. Мы начали встречаться. Я была на седьмом небе от счастья. Подруги завидовали. Но вот беда: через полгода красавец перестал мне нравиться. Через какое-то время он посватался к моей подруге. Я думала, что не переживу. Надеялась, что он вернется, но нет...

В 19 лет, как раз на свой день рождения, познакомилась с парнем. Умный, красивый, добрый. Ухаживал красиво, дарил цветы, подарки. Любил сильно, и дело шло к свадьбе. Я жила с надеждой, что полюблю его, но увы... Перед свадьбой сбежала из дома. Любовь крепко спала. Все ребята, которые когда-то любили меня, женились и счастливы. Я тоже встретила свою любовь. Любила безумно, он любил меня, мы поженились... Спросите, счастлива ли я? Нет! Но это уже совсем другая история.

Марина, Мичуринск

На приёме у психолога

Слишком хорошая

УВИДЕЛА МУЖА ПОДРУГИ С ДРУГОЙ

Недавно я увидела мужа подруги с другой женщиной. Они сидели в кафе, обнимались и целовались. Получается, что он обманывает жену? Никак не могу решить, сказать ей об этом или оставить все как есть?

Марина, Московская обл.

Никогда не надо влезать в отношения между другими людьми. Это не ваш муж, и что он делает с другой женщиной, вас не должно тревожить!

Тем более, что свидание могло быть вполне невинным. Может, супруг вашей подруги встречался с кем-то из своих старых знакомых. Поэтому не сейте панику и смуту в голове знакомой и не вмешивайтесь. Они сами разберутся: жить им вместе или расходиться. А вот если ввяжетесь, подруга во всем обвинит именно вас. Будете виноваты, коль они расстанутся. Но даже если они будут вместе, скорее всего, с вами не захотят поддерживать отношения.

БЫВШАЯ НЕ ДАЁТ ПРОХОДА

После развода несколько лет была одна. А год назад стала встречаться с мужчиной. Он не женат, но у него была женщина, с которой он больше года не виделся. Теперь она не дает ему прохода. Попросила выбрать: либо я, либо она. Он выбрал меня, но и ей не может отказать. Может, оставить его?

В. В. Малышева, Пермь

Да, вы правы, именно оставить. Поверьте, хватило бы двух фраз, чтобы та, бывшая, от него отвязалась. Очевидно, вашего избранника устраивает такая позиция. Думаю, он получает удовольствие, глядя, как за него грызутся две женщины. Уступите его. Скажите: «Дорогой, я так понимаю, что она очень хочет быть с тобой, а ты совсем не возражаешь. Я же в этой ситуации лишняя». И уйдите. Совсем не исключено, что через несколько месяцев он придет к вам и скажет, что совершенно свободен. Если человек чего-то хочет — он совершает реальные действия.

МИЛАЯ, ДОБРАЯ, НО ОДИНОКАЯ

Месяц назад я рассталась с мужчиной. Его последние слова были: «Ты очень красивая, добрая, милая. Слишком хорошая для меня». И это я слышу уже не в первый раз. Да, я и правда немного скованная. Не раз слышала, что слишком покладистая, редко капризничаю. Это действительно так. Все потому, что однажды высказала напрямую любимому, чем недовольна. После этого мы расстались. Поэтому решила молчать. Что делать? Оставаться хорошей и одинокой?

Елена, Нижегородская обл.

То, что вы понимаете, какие черты характера стоит изменить в себе, уже хорошо. Еще лучше, если будете работать над этим. Не сразу, конечно, но сможете вести себя свободно и непринужденно с мужчинами. Раскованность в общении нужна. Но вот стоит ли превращаться из хорошей, покладистой в капризную стерву — это большой вопрос. Дело в том, что мало кому из мужчин нравятся недовольные всем на свете барышни. Как раз чаще всего они жалуются, что устали от капризов своих любимых. Но не стоит впадать и в другую крайность и все время соглашаться. Мужчина должен знать о ваших желаниях, интересоваться вашим мнением. Если просто соглашаться, то скоро он совсем перестанет спрашивать. Ссора, которая произошла из-за вашей прямоты, скорее всего, связана с тем, что вы высказали все слишком резко. Говорить любимым о том, что не устраивает, нужно, но мягко и осторожно, не обижая.

О. К. Быстрова, семейный психолог

Жена старается для меня, но мне уже ничего от неё не нужно

Женился я в 20 лет. Жену любил до безумия, с ума сходил по своей ненаглядной. Через 12 лет узнал про несколько измен. Она почти с самого начала наставляла мне рога с бывшим шефом. Плакала, кричала, умоляла простить, пыталась покончить с собой. Решили начать все с чистого листа, но чувства исчезли. Несколько лет просто существовал. В очередной командировке встретил женщину. Крышу сорвало — хотелось секса. Все убеждения и ограничения слетели к черту. Во мне что-то перемкнуло, и я стал пользоваться каждым случаем, как будто с цепи сорвался. Всех связей не счесть. Благо внешностью и харизмой не был обделен. Женщин с легкостью к себе располагал. Но, как говорят, сколько веревочке ни виться...

Был с женой разговор по душам, врать не стал. У нее был шок, ходить не могла, держалась за стены. Сутки находилась в прострации, а потом — истерика и депрессия. Вместе ходили к психологу — не помогло. Я сломался — чувств нет, в отношения не верю. Менять тоже ничего не хочу. Жена старается, но мне уже ничего не нужно. Что там жена?! На всех женщин смотреть не могу — не люди, просто объект для секса.

Без подписи, Казань

Для вас, мадам

Мужское ухо да услышит!

В доме назревает скандал? Перед тем как начинать выяснять отношения, прочтите эту информацию.

Мужское ухо резкий женский голос не слышит, потому что так устроено. Его мозг также не воспринимает торопливую, нервную речь. Поэтому, когда женщина переходит на крик и визг, мужчина отключается и думает только об одном: «Когда она наконец закончит орать?»

Мужчина способен внимательно выслушать информацию, изложенную спокойно и тихо, в низком тембре. Только на понижение голоса собеседницы он начинает реагировать. Так что если хотите, чтобы вас услышали, говорите негромко, спокойно и отчетливо произнося слова.

Для тех, кто верит

Суженый-ряженый приходить не торопится?

Поможет простой обряд. Вечером в пятницу сядьте за стол, зажгите церковную свечу, поставьте рядом стакан со святой водой и произнесите слова, представляя себе свою будущую семейную жизнь с избранником, его внешность, черты характера и так далее. А слова такие: «Зажгу я свечу восковую, попрошу у Бога благословения. Свеча разгорается, мое желание исполняется. Вода наговоренная мне поможет, мужа мне найти сможет. Свеча догорает — семейное счастье в мой дом привлекает, жениха ко мне направляет. Пусть будет наше счастье вечным, любовь крепкой, брак нерушимым. Слово мое твердо, топором его не порубить, как я сказала, так тому и быть. Аминь».

P.S. Перед выполнением обряда очистите свою душу: не ругайтесь, не пейте алкоголь, думайте о хорошем. Можно очистить и тело, соблюсти недельный пост. Заговор читайте без спешки, ровным и уверенным голосом.

ЛАПША

из писем читателей

Меня бросила жена. Главное, ничто не предвещало беды — мы лежали, курили, вспоминали юность... И тут вошла жена.

Анатолий, Тверь

***

Я ему сказала: «Выше нос». А поднялось у него почему-то другое.

Александра, Тамбов

***

Я своего бывшего использую как слабительное. Пишу ему сообщение типа «Привет» и жду. Ожидание ответа запускает в организме какую-то программу и действует лучше всяких медикаментов.

Марина, Н. Новгород

Уроки жизни — *Обсудим?*

«Мужей на час» много. Стоит повыбирать...

МОЯ КВАРТИРА БЕЗ УМЕЛОЙ МУЖСКОЙ РУКИ ПРИШЛА В ПОЛНОЕ ЗАПУСТЕНИЕ.

Я составила список неисправностей: текущие краны, искрящие розетки, перекошенные дверцы кухонных шкафчиков и еще куча всего. Задумалась... Почему-то вспомнились вечно пьяноватые дядьки — электрики и сантехники из ЖЭУ. Я позвонила в свою управляющую компанию и узнала, что электрика ждать два дня, сантехника — три. А столяра у них вовсе нет.

И как быть? Ответ пришел с фонарного столба — именно там я узрела объявление про мужа на час, обещавшее практически все виды работ. Тут же позвонила — приятный мужской баритон спросил, что мне необходимо починить. Когда начала перечислять по списку, мастер, назвавшийся Михаилом, расхохотался. «Давайте начнем с чего-то одного, а дальше разберемся. Просто за час это я не сделаю точно. А заказы у меня все расписаны...»

Михаил пришел на следующий день и за абсолютно вменяемые деньги избавил меня от текущих кранов. Еще через день починил электрику. В общем, за неделю мы практически подружились. А мой дом стал похож на жилое помещение. После сделанных дел угощала Михаила чаем, и мы говорили обо всем на свете. Он оказался инженером, физиком и отчасти лириком. На восьмой день «муж на час» пришел просто так. Просто позвонил, спросил, дома ли я, и сказал, что заскочит — заказ у него буквально в соседнем подъезде. Я обрадовалась. Привыкла, что мы встречаемся каждый день.

...Миша пришел с букетом и коробкой конфет и пригласил меня на свидание. Я обещала подумать — уж очень неожиданно. Но приятно. Короче, повезло мне. Подруга, воодушевленная моим рассказом, тоже позвонила по объявлению. Но к ней явился противный дед, который еще и денег содрал много. Так что этот способ может дать осечку. Но «мужей на час» много. Думаю, стоит повыбирать...

Елена, Калужская обл.

Люди, которые приносят несчастье

Существование людей, рядом с которыми окружающих буквально начинают преследовать беды и неудачи, — не выдумка. Называется это явление синдром Ионы. Причем сам человек никому ничего плохого не делает.

ТИФОЗНАЯ МЭРИ

Больше всех среди таких людей прославилась девушка, которую прозвали Тифозной Мэри. В начале прошлого столетия она несколько раз устраивалась поварихой в разные нью-йоркские семьи. Вскоре члены семьи, где работала Мэри, непременно заболевали тифом. Сама же она всегда оставалась здоровой. Слухи о происходящем разнеслись быстро. Мэри обвинили в том, что она намеренно заражает своих хозяев. Ее поместили под арест. Три года молодая женщина провела в одиночной камере, где ее постоянно подвергали медицинским обследованиям. Но против ожидания, у нее не нашли тифозных бацилл. Следовательно, она не могла переносить инфекцию. В конце концов Мэри отпустили на свободу, но на всякий случай запретили ей работать прислугой. Тогда девушка сменила себе имя и устроилась на службу в Слоанский родильный дом. Пять лет прошли спокойно, но затем приключился скандал: сразу несколько рожениц, которых обслуживала Мэри, захворали тифом.

На этот раз женщину не пощадили. Ее отдали под суд и приговорили к пожизненному заключению. Судьи сочли, что она стала причиной массовых эпидемий в городе.

ДЖИН УЭБЕР

В 1906 году американку французского происхождения по имени Джин Уэбер обвинили в убийстве четверых детей. Двое из них являлись ее собственными сыновьями, а еще за двоими женщина присматривала. Был громкий процесс, журналисты называли Джин Людоедкой... Но в ходе следствия было доказано, что все четверо скончались по совершенно разным причинам, и ни в одном случае это не было убийством. С миссис Уэбер были сняты все обвинения. Через несколько месяцев Джин поехала погостить к своей подруге и принялась играть с ее маленьким сынишкой. Во время игры мальчуган вдруг стал сильно кашлять и упал замертво... Уэбер вновь обвинили в убийстве ребенка. Но выяснилось, что мальчик скончался от естественных причин и подруга матери тут ни при чем.

КРИСТИНА ФОЛЛИНГЗ

18-летняя Кристина Фоллингз из Блаунстауна, штат Флорида (США), трудилась няней. 2 февраля 1980 года девушка позвонила в полицию и рассказала, что ребенок, находившийся под ее присмотром, внезапно умер. Экспертиза показала, что причиной смерти стал рак мозга, которым страдал малыш.

> ПРИЧИНОЙ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПРИНОСИТ С СОБОЙ НЕСЧАСТЬЯ, МОЖЕТ БЫТЬ ПРОКЛЯТИЕ, НАЛОЖЕННОЕ ИЛИ НА САМОГО ЧЕЛОВЕКА, ИЛИ НА ЕГО ПРЕДКОВ.

Кристину в этот раз никто ни в чем не обвинил. Переехав из родного города в Лэйкхенд, мисс Фоллингз опять решила устроиться няней. Но когда ее представили детям новых хозяев, у двоих малышей начались конвульсии. Их пришлось срочно отправить в больницу. И снова никому не пришло в голову, что это может быть связано с Кристиной. Она пошла работать в другую семью. Всего через несколько дней малыш, находившийся на ее попечении, скончался от миокардита. Неделю спустя умер другой ребенок, за которым присматривала Фоллингз. А 12 июля 1980 года еще одна ее подопечная, которой перед этим сделали прививку от коклюша, скончалась на руках Кристины. Доказать, что Кристина Фоллингз виновна в смерти детей, не удалось. Все же ей пришлось подвергнуться медицинскому обследованию. Было выдвинуто предположение, что в организме девушки присутствуют возбудители каких-то заразных болезней, которые и убивали ее подопечных. Но никаких следов смертоносных вирусов у нее не обнаружили. Однако на работу няней Фоллингз больше не брали.

В ЧЕМ ПРИЧИНА СИНДРОМА?

Не всегда общение с человеком-несчастьем вызывает болезни или смерть. Бывает, приходит на работу новый сотрудник или в доме появляется новый жилец, и вскоре у всех, кто с ним тесно контактирует, начинаются разные проблемы и неприятности. Это могут быть не только болезни, но и несчастные случаи, травмы, семейные или профессиональные неурядицы... Между тем новенький может быть приятным и дружелюбным человеком, и он тут явно ни при чем. Рациональное объяснение синдрому Ионы найти сложно. Парапсихологи утверждают, что причиной может быть проклятие, наложенное или на самого человека, или на его предков. Или человек расплачивается за кармические грехи. В результате, сам того не желая, сеет вокруг себя разрушение. Как бы то ни было, если столкнулись с такой личностью, лучше держаться от нее подальше.

Ей-богу, правда!

118 ДНЕЙ БЕЗ СЕРДЦА

14-летняя Жанна страдала кардиомиопатией. Ей требовалась пересадка сердца. К несчастью, донорское сердце не прижилось, и его удалили. Девочке пришлось жить без сердца почти 4 месяца. Вместо сердца кровь качали два искусственных насоса. Тем не менее она выжила, и через 118 дней ей провели вторую успешную пересадку.

28 ЛЕТ ЛИНЗА БЫЛА В ГЛАЗУ

Когда 42-летняя жительница Шотландии была еще подростком, однажды она потеряла контактную линзу. Но не обратила на это внимания. В 2018 году у женщины начала часто болеть голова чуть выше глаза. При обследовании за левым глазом врачи обнаружили уплотнение и решили, что это киста, которую надо удалять. Но во время операции хирург увидел, что это вовсе не киста, а линза для глаз. Только тогда женщина вспомнила, что 28 лет назад при игре в бадминтон воланчик попал ей прямо в глаз и, видимо, протолкнул линзу в сторону.

ТЕЛО ДЕРЖАЛОСЬ НА ШПИЛЬКАХ

После серьезных травм, полученных в автомобильной катастрофе в 2009 году, кости 17-летней Катерины собрали с помощью 11 титановых шпилек (прикрепили к шее, позвоночнику, ноге), а также винта для поддержания шеи. Через 5 месяцев операций девушка практически полностью восстановилась и... стала моделью.

Это совпадение или тётка вылила на меня негатив, а я передала его маме?

Где-то месяц назад по дороге на работу я случайно споткнулась. Это заметила пожилая женщина и посоветовала быть осторожнее. Я ответила в духе «Да уж!..» и пошла себе дальше. Но на светофоре остановилась, и та женщина начала мне кричать: «Смотри, вот упадешь, сломаешь руку!» Я подумала, что она сама когда-то споткнулась неудачно и повредила себе руку. Стало неприятно, и я побежала быстрее. А тетка кричала вслед: «Будут делать операцию, будешь ездить в больницу». Я сказала про себя: «Твои речи — тебе в плечи! Все мое со мной, все твое — с тобой, мне чужого не надо». Но неприятный осадок остался. На работе меня успокоили — мол, женщина просто предостерегала меня. А на следующий день моя мама упала на даче и сломала руку. Ей делали операцию. Я в шоке! Это совпадение или тетка вылила на меня негатив, а я передала его маме?

Дина, Алтайский край

Проснулась от боли в ноге, словно порезалась

Никак не могу найти объяснения тому, что со мной произошло. Несколько дней назад проснулась за полчаса до будильника от боли в ноге — словно порезалась. Покрутилась, поерзала — нога все равно болит. Посмотрела, а там на самом деле порез, причем свежий, глубокий и длинный. Аккуратно собрала простыню, вытрусила над ванной — ничего. Ни крошки, ни шерстинки. На следующее утро снова проснулась от ощущения пореза, но уже на руке. Смотрю — и правда небольшой порез. И тоже свежий, будто только что поранилась... Что со мной происходит?

Валентина, Чувашия

SOS! Думай, думай!

Пакет на обед

В организме человека впервые обнаружили микропластик. Находят его и в водопроводной воде, и в некоторых продуктах.

ЦЕЛЛОФАН В АНАЛИЗАХ

Это могут быть волокна синтетической одежды, крошки пластиковой посуды, кусочки застывшей краски — что там говорить, пластик теперь кругом. Как он попадает в организм, оседая в нем? Исследователи из Вены провели простой эксперимент. В течение недели они давали испытуемым пищу, упакованную в пластик, воду из пластмассовых бутылок и морскую рыбу, которая, пожирая планктон, вместе с ним поглощает и обрывки целлофановых пакетов, надувных игрушек, солнечных очков... Все добровольцы вели подробный дневник питания. Анализ их экскрементов стал сенсацией: во всех пробах обнаружили микропластик. Более того, он присутствует в 83% водопроводной воды и, что самое удивительное, в дождевой воде Европы. Каковы последствия этого открытия для человека? Ближайшие — различные воспаления, а самое главное — мощный удар по иммунитету. Ученые заметили, что у морских млекопитающих пластик снижает способность производить потомство.

ПРОДАЛ ПАКЕТ — ПОПАЛ В ТЮРЬМУ

Многие страны уже давно начали борьбу с пластиком. Так, в Ирландии и Шотландии покупатели с 2002 года за каждый пластиковый пакет платят 15-процентный налог. В Дании, которая ввела такую доплату еще в 1994 году, их употребление снизилось на 90%. К ним присоединяются Италия, Франция, Испания. В Китае производство пакетов толщиной до 0,025 мм уже давно запрещено. В Финляндии наряду с автоматами по приему пластиковой тары установлены и мусоросборники для целлофановых пакетов. В Германии государство поощряет производителей безвредной тары и упаковки. В Занзибаре производитель или распространитель пластиковых пакетов легко может угодить в тюрьму. В Сингапуре целлофановые пакеты запрещены категорически. В октябре 2018 года Европейский парламент одобрил полный запрет пластиковой посуды и других одноразовых предметов из пластика на всей территории Евросоюза, который вступит в полную силу в 2021 году.

Просите святых о чуде!

Женщины, которым ставят страшные диагнозы, которым говорят, что время уходит и шансов стать мамой нет, поверьте Богу, просите о детях Божью Мать, святых.

У моей подруги есть сын, взрослый парень, не курит, не пьет, футболом не увлекается, а вот найти вторую половину никак не мог. Парень жил в другом городе, у него были квартира, машина, хорошая работа, достойная зарплата — все, что нужно для семьи. Не было только невесты. И вот приходит подруга ко мне, рассказывает. Позвонил сынок, поделился радостью: друзья познакомили его с молодой женщиной. Встречались, присматривались. Когда позвонил, уже твердо знал, что другой женщины ему не нужно: это та самая, единственная.

Май на Руси считался временем разгула нечистой силы. Не принято было играть свадьбы, заключать сделки в этом месяце, так как они шли «от лукавого».

— Только знаешь, мам, есть одно «но», — говорит.

— Какое? — спрашивает мать.

— Да такое, которое бегает, прыгает... И зовут ее Алиса.

Материнское сердце сразу приняло ситуацию.

— Сынок, если ты любишь эту женщину, разве может помешать ребенок?

— Мама, у меня гора с плеч. Я не знал, как ты к этому отнесешься.

Прошел год, потом еще один. Я увиделась с подругой, спросила о сыне. Все хорошо, живут дружно, счастливы. Только вот деток нет.

В это время я жила в монастыре, служила трудницей. С подругой созванивалась редко. В церковь знакомая ходила, а сын с невесткой — нет. Но мне очень хотелось им помочь. На выходные я отпросилась домой по делам, а вечером села за компьютер, набрала в поисковике: «Святые, которым молятся о младенцах». Открылись картинки с иконами Божьей Матери и святых. Знаете, как бывает: картинок много, а видишь только одну. Я увидела святого Стилиана Пафлагонского и почувствовала радость. На одной из икон он держит младенцев, как огромный букет цветов. У него их так много, неужели пожалеет одного для хорошей женщины, зная, какую радость ей подарит?

Позвонила подруге, сказала, чтобы каждый выходной заказывала молебен этому святому и писала имена своих детей. И сами, говорю, молитесь, а еще лучше — дайте какой-нибудь обет Богу. К примеру, пообещайте назвать ребенка как святого, а чтобы дети не смущались редким именем, крестите младенца Стилианом, но в свидетельстве запишите то имя, которое нравится.

Подруга с нетерпением ждала невестку в гости, переживала, не знала, согласится ли она на все это. Женщина очень хотела малыша и согласилась. Они вместе пошли в храм, помолились, зашли в иконную лавку, подруга спросила:

— А у вас бывает икона святого Стилиана Пафлагонского?

Им тут же дали икону, с ней невестка и уехала домой.

Когда подруга мне все это рассказала, я была уверена, что свершится чудо. А через три месяца родилась новая душа. Так что скоро в мир придет маленький Стилиан. Мне хотелось поддержать женщин, которым ставят страшные диагнозы, которым говорят, что время уходит и шансов нет. Поверьте Богу, просите Божью Мать, святых. Молитесь, и пусть в мир приходят Марии, Стилианы, Иулианы. Им от нас ничего не надо, только любовь за оказанную милость.

Н. Веселая, Краснодарский край

Заговор от боли

Если человека мучает сильная боль, станьте над ним и произнесите: «(Название части тела, которая болит) больше от боли не страдает, больной, раб Божий (имя больного), себя лучше чувствовать начинает. Тело здоровьем наполняется, хворь уходит и больше никогда не вернется. Как Луна убывает, так и болезнь навсегда уходит. Да будет так».

Кто-то бережно перенёс сына из воронки на твёрдое дно

Айболит

У моего сына Антона проблемы с ногами. Любое падение чревато инвалидностью. При этом риск падения большой, поскольку ходит неуверенно. Это мой самый большой страх — сын опять неудачно упадет и снова получит перелом бедра. Два раза это уже проходили. Так вот, сын рассказывал, что, когда спотыкается, его будто кто-то за шиворот поднимает. Или, наоборот, в грудь толкает, чтобы не упал.

Как-то мы поехали на пруд. Атон пошел купаться, потом рассказывал. Когда зашел в воду, попал в яму, а там — воронка. Выбраться из нее не мог — затягивало. Крикнуть сил не было. Мы, взрослые, стояли спинами к нему и ничего не видели. В тот момент сын почувствовал, как кто-то бережно, словно обнимая всего, плавно переносит его ближе к берегу, на твердое дно. Хороший, видно, ангел-хранитель у моего мальчика.

Людмила, Псков

Когда соседи увидели кису, у обоих глаза округлились

Айболит

Как-то услышала, что на лестничной площадке мяучит кошка. Открыла дверь, а она прямо около нее сидит. Я решила, что киса заблудилась. Покормила ее, но оставить у себя не могла. И тут вдруг вспомнила, что у соседей снизу вроде бы есть кошка, хотя я ее ни разу не видела. Подумала: может, это она? Позвонила в дверь, вышел сосед, потом его супруга. Когда увидели кису, у обоих глаза округлились. Соседка схватила кошку, стала осматривать со всех сторон, чуть не плакала. Оказалось, они держали точно такую же кошку, но та погибла месяца два назад. Мы решили, что мой найденыш — это ее перевоплощение, потому что кошка была не просто белой, а с точно таким же черным пятнышком на хвосте, как у покойной соседской кисы.

Инна К., Орловская обл.

Цифры и факты

ИНДИЙСКИЕ домохозяйки владеют 11% мировых запасов золота. Это больше, чем резервы США, МВФ, Швейцарии и Германии вместе взятых.

СОСТАВЛЯЯ генетическую карту человека, ученые обнаружили, что 50% наших генов схожи с генами банана, а 40% — с генами червяка.

ЕСЛИ убрать все пустое место в атомах, из которых состоит каждый житель нашей планеты, то все население Земли можно было бы уместить в одном яблоке.

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ США было разрешено отправлять детей по почте вплоть до 1913 года.

Такая история — О ДНК-тесте

Он вернулся с того света...

Житель казахской деревни вернулся домой через пару месяцев после того, как родственники сочли его мертвым и похоронили.

Эта история произошла в небольшом поселке, что находится рядом с речным портом Атырау на реке Урал. Казах Айгали Супыгалиев в июне прошлого года ушел из дома и не вернулся. Вскоре недалеко от села обнаружили сильно обгоревшее тело неизвестного мужчины. Визуально опознать его было невозможно. Поэтому судмедэксперты провели ДНК-тест и определили, что это тело 63-летнего Айгали. Мужчину похоронили, традиционно помянули. Казалось бы, в этой печальной истории можно поставить точку. Но не тут-то было. Когда в сентябре Айгали вошел в дом своего брата, его племянница чуть не упала замертво. Как оказалось, он и не думал умирать, просто удачно устроился подработать в соседней деревне, а когда работа закончилась, вернулся в свое село. А здесь его уже... похоронили. И незадачливому мужчине пришлось восстанавливать свою личность и, главное, пенсию, поскольку никто ему не собирался ее возвращать, и уж тем более за время «захоронения». Но как же так получилось? Оказывается, тест ДНК не дает стопроцентной гарантии. В данном случае он выдал 99,2%, что сгоревший мужчина и есть Айгали Супыгалиев. Но никогда нельзя забывать об этих 0,8%. В случае с Айгали они оказались той погрешностью, которая ввела в заблуждение не только медицину, но и родственников «покойного»... Получается, что люди, опирающиеся на ДНК-тесты, также не застрахованы от подобных ошибок? Сколько же по этой причине в мире разбитых судеб и сердец?

Оглянись вокруг

Расцветает один раз в 3 тысячи лет

До недавнего времени никто не видел этого легендарного цветка. В древних писаниях говорится, что цветет удумбара раз в 3 тысячи лет.

Но в последние 20 лет его цветение наблюдают по всему миру. Крошечные цветки трудно заметить без увеличительного стекла. Но стоит им расцвести, как они заполняют ароматом все пространство вокруг. Растет удумбара на любых предметах и поверхностях: на листьях растений, окнах, заборах, плафонах, занавесках. Так, фермер из Китая обнаружил цветы на металлических трубах в саду. Считается, что это растение — порождение сверхъестественных сил, небесный цветок, который не существует в земном мире. А его цветение предзнаменует приход на Землю великого мудреца или просветленного.

Пухлые губки — это очень просто!

Растопите в микроволновке любую губную помаду и вазелин (достаточно 60 секунд). Смешайте с 2-3 каплями масла корицы и миндального. Можно использовать молотую корицу, тогда понадобится одна щепотка. Выложите в чистую баночку, храните в холодильнике. Используйте бальзам в течение дня.

Сузит поры огурец

Один-два очищенных огурца натрите на мелкой терке. Кашицу ровным слоем наложите на лицо (или сначала на марлю, а затем на лицо). Через 15-20 минут смойте теплой водой комнатной температуры. Еще такая маска помогает бороться с угрями.

Целлюлит

Норма или болезнь?

Целлюлит открыли в конце XIX века французские врачи, называя его состоянием кожи.

Потом появилось неофициальное название «апельсиновая корка», но ее не считали патологией. И лишь в 1973 году американка Николь Ронсард, хозяйка косметического салона в Нью-Йорке, напугала человечество, издав книгу об ужасных буграх на коже. Ею заинтересовался доктор Аткинс, автор «волшебной» диеты. Вскоре эти двое создали деловой тандем: он привлекал статьями клиентов для нее, а она рекламировала его диету. Из их сотрудничества родилась теория о том, что целлюлитные клетки заражены токсинами. Позже ее официально опровергли. Также с легкой руки Ронсард в конце 1980-х появился скрытый целлюлит, возникающий после сжатия кожи. Его нашли у себя 98% женщин, что резко увеличило доходы косметических салонов по всему миру.

По мнению врачей, целлюлит связан со строением подкожной жировой ткани. У женщин соединительные перегородки, разделяющие жировую ткань на дольки, расположены перпендикулярно к поверхности кожи, поэтому с увеличением жировых клеток образуются неровности. Они возникают у женщин любой расы, но у азиаток из-за смуглой кожи менее заметны.

300-400 ЛЕТ НАЗАД ЦЕЛЛЮЛИТ БЫЛ НЕОСПОРИМЫМ ПРИЗНАКОМ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ. ИМ ЛЮБОВАЛИСЬ ВСЕ ВЕЛИКИЕ ХУДОЖНИКИ ВОЗРОЖДЕНИЯ.

От перхоти

НАСТОЙ КРАПИВЫ

Помойте голову как обычно, подсушите волосы и вотрите в кожу головы настой листьев крапивы: заварите 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настаивайте 1,5 часа, процедите. Втирайте настой 1 раз в неделю длительное время. Или смешайте по 20 г корней лопуха и корневищ аира, 10 г цветков ноготков, 15 г шишек хмеля. Смесь заварите 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Смачивайте голову на ночь.

МИНДАЛЬ В ВИНЕ

Измельчите в мясорубке 2 ст. ложки очищенного миндаля, залейте 1 стаканом сухого белого вина. Доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте под крышкой 15 минут. Раз в неделю смачивайте этим отваром чистые волосы. Утеплите, а затем ополосните.

СЕРНАЯ МАЗЬ И КАСТОРКА

В 30 г серной мази (продается в аптеке) добавьте касторку из 2 капсул (каждая весом по 1,5 г) — получается 3 г касторки. Тщательно перемешайте. Получившуюся смесь вотрите в корни волос. Голову повяжите теплым платком и походите так часа 2-3. Потом волосы помойте как обычно. Хватает одного раза, перхоть после такого лечения не появляется очень долго.

Пригодится

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ ОКАЗАЛСЯ ТЕМНЕЕ, ЧЕМ НАДО? ВЫДАВИТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ НА ЛАДОНЬ, ДОБАВЬТЕ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ.

Уроки стиля — Прикинь на себя

Своя рубашка ближе...

Кроме привлекательности и популярности, платья-рубашки невероятно удобны и комфортны.

■ Платье-рубашка — это удлиненная мужская рубашка свободного или слегка приталенного кроя. Обычно застегивается на пуговицы по всей длине, но могут быть и другие варианты, например запах.

■ Самое актуальное — платье длиной миди или макси. Именно такая длина от середины икры до щиколотки и ниже идет всем: и юным барышням, и женщинам средних лет, и зрелым дамам. Хороша она как для худеньких, так и для пышнотелых, поскольку помогает скрыть недостатки. Длина миди/макси придает образу женственность, нарядные варианты годятся и для вечерних выходов. Хороша такая длина и для пляжных образов, и для романтических.

■ В стиле сафари — это платье-рубашка цвета хаки, болотных оттенков. Палитра — от песочного до светло-кофейного. Хит сезона — расцветка под камуфляж. Обладательницы карих глаз, каштановых волос и золотистой кожи дивно смотрятся в платьях-рубашках сафари. Можно сделать акцент на талии — ремень или кулиса.

■ Платье-рубашка пастельных тонов. Нежные оттенки настраивают на легкомысленный летний лад. Самое время примерить платья-рубашки с оригинальными рукавами, а то и вовсе без них. Короткие рукава актуальны всегда, а рукава волан — это еще и свежо. Хотите прекрасно выглядеть и в городе, и на пляже? Такое платье — то, что вам нужно.

■ Платье-рубашка в полоску. В моде динамичность. Лаконичное платье в полоску — отражение современных тенденций. Полоска не должна быть слишком контрастной и слишком широкой, чтобы зрительно вытянуть силуэт и скрыть недостатки фигуры. Женщинам невысокого роста макси в полоску придаст уверенности, особенно, если подкатать рукава и надеть каблук.

Платье-рубашку можно носить с любой обувью. Для лета подойдут кеды, босоножки, любая обувь на низком ходу.

С платьем-рубашкой особенно эффектно смотрятся объемные бусы из множества ниток и цепочек, крупные браслеты, яркие серьги с камнями и вставками из пластика. Летом с платьем-рубашкой можно сочетать шляпу с большими полями. Такой аксессуар создаст яркий образ. В межсезонье с платьем хорошо сочетаются жакеты без пуговиц, короткие кожаные куртки, жилеты.

О. К. Дементьева, стилист

Что делать, если волосы тонкие?

Тонкие волосы не станут плотнее сами по себе, если не прибегнуть к укладочным средствам.

Каждый волосок они как бы окутывают в защитную пленку, волосы становятся более плотными, гладкими, блестящими. Но этого же эффекта можно достичь благодаря желатиновой маске. Залейте 20 г желатина 3 ст. ложками отвара крапивы и оставьте на 30 минут для набухания. На водяной бане, помешивая, растворите желатин. Добавьте 1 ст. ложку бальзама для волос, 1 яичный желток и 1 чайн. ложку меда. Перемешайте и добавьте 7-8 капель любого эфирного масла. Нанесите на вымытые волосы, избегая корней. Укутайте голову полиэтиленом и через 40 минут смойте теплой водой. Феном не сушите.

Мочалка от отёков

■ ЕСЛИ УТРОМ ЧУВСТВУЕТЕ РАЗБИТОСТЬ, У ВАС ОТЕЧНОЕ ЛИЦО И ВЯЛОЕ ТЕЛО, ТО, ПРИНИМАЯ ДУШ, ЭНЕРГИЧНО РАСТИРАЙТЕСЬ ЖЕСТКОЙ МОЧАЛКОЙ.

■ НЕТ ДУША? РАСТИРАЙТЕ ЩЕТКОЙ СУХУЮ КОЖУ. ТАК ВЫ УСИЛИТЕ КРОВОТОК, И ЛИШНЯЯ ЖИДКОСТЬ УЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА.

Смородиновая маска убивает сразу трёх зайцев

АЙБОЛИТ

С помощью маски, которую делаю из желатина и сока красной смородины, убиваю сразу трех зайцев: глубоко очищаю кожу, отбеливаю и подтягиваю. Я советую ее женщинам после 40 лет. Делаю такую маску хотя бы раз в неделю в течение сезона красной смородины. Разведите 1/2 ст. ложки желатина в 1/4 стакана холодной кипяченой воды. Подождите, пока он полностью не растворится. Затем слегка подогрейте, вылейте в 1/2 стакана сока красной смородины и оставьте до загустения. После нанесите на очищенное лицо и шею при помощи ватного тампона или специальной кисточкой. Держите 3-5 минут, пока не почувствуете, что кожу стянуло. Смойте прохладной водой или молочной сывороткой.

И. Н. Осипова, Рязанская обл.

Модный маникюр

КАКИЕ ВИДЫ МАНИКЮРА УЖЕ НЕПОПУЛЯРНЫ?

* Еще недавно втирки, бывшие на пике моды, в том числе и зеркальные, сдают свои позиции.

* Менее востребованным становится и бархатный песок, который делает поверхность ногтей шероховатой. Забыть стоит и о стразах.

* Актуальный сейчас маникюр — сдержанный или яркий, немного дерзкий, возможно, экстравагантный. Но ни в коем случае не тяжелый.

* Любимый многими мягкий квадрат с каждым сезоном становится все менее популярным. Теперь дамы голосуют за женственный овал или изящную миндалевидную форму. Но если вам идеально подходят квадратные ногти, не стоит отказываться от них.

* С длиной дело обстоит примерно так же. Сейчас актуальны удлиненные ноготки. Правда, их могут себе позволить не все.

Кому лучше не загорать

■ ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НАСЛЕДСТВЕННУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ МЕЛАНОМ (НОВООБРАЗОВАНИЙ НА КОЖЕ).

■ ГИПЕРТОНИКАМ И ТЕМ, У КОГО СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ.

■ ЖЕНЩИНАМ С ХРОНИЧЕСКИМИ ВОСПАЛЕНИЯМИ ЯИЧНИКОВ И МИОМОЙ МАТКИ.

■ ТЕМ, КТО ПРИНИМАЕТ АНТИБИОТИКИ. ЭТИ ЛЕКАРСТВА ПОВЫШАЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СОЛНЦУ.

■ ТЕМ, У КОГО НА ТЕЛЕ МНОГО РОДИНОК, ЛЮДЯМ С ВИТИЛИГО (БЕЛЫМИ ПЯТНАМИ НА КОЖЕ).

Отдыхаем и худеем

Мода на велосипеды, ролики и самокаты может сослужить хорошую службу тем, кто давно мечтает сбросить пару килограммов. Но не забывайте о защите — обзаведитесь наколенниками и налокотниками.

САМОКАТ

Минус 400 калорий за час. Самокат перестал быть детской забавой. Теперь можно кататься на нем, не рискуя вызвать у окружающих мыслей о том, что вы впали в детство. **Что качаем:** ягодичные мышцы, внутреннюю поверхность бедра.

РОЛИКИ

Минус 450 калорий за час. Ролики — неплохая альтернатива фитнесу, особенно если менять скорость и амплитуду движения бедер. **Что качаем:** ягодичные мышцы, бедра, руки и плечи, корсетные мышцы.

ФРИСБИ

Минус 150 калорий за час активной игры. Фрисби — это летающая тарелка. Самый простой вариант игры — перебрасывать диск друг другу. А если это надоест, можно сыграть в дискгольф. Тут все, как в обычном гольфе, только вместо мячей — фрисби, вместо лунок — корзинки, вместо клюшек — руки. Нужно пройти дистанцию за наименьшее количество бросков, забросив тарелку во все мишени. **Что качаем:** ноги, руки, туловище и плечи.

ВЕЛОСИПЕД

Минус 350 калорий за час езды со скоростью 16 км/час. Чем быстрее крутите педали, тем быстрее тает ненавистный жир. Но не переусердствуйте — неподготовленному человеку лучше не разгоняться быстрее 25 км/час, чтобы не перегружать сердце. Нажимайте на педали передней частью стопы, почаще меняйте положение рук на руле и время от времени слезайте с велосипеда, чтобы дать спине отдохнуть и привести в норму кровообращение, иначе мышцы быстро затекут. Велопрогулки противопоказаны тем, кто страдает серьезными заболеваниями позвоночника, астмой и воспалением суставов. **Что качаем:** ягодичные и брюшные мышцы, бедра, руки и плечи, а также верхнюю и нижнюю часть ног.

БАДМИНТОН

Минус 300 калорий за час активной игры. Бадминтон придумали японцы. В XVI веке жители Страны восходящего солнца частенько развлекались, перебрасывая друг другу засушенную вишню с воткнутыми в нее гусиными перьями. **Что качаем:** туловище, грудные мышцы, трицепсы, предплечья, бедра, икры ног, спину.

ВОЛЕЙБОЛ

Минус 290 калорий за час игры. Для пляжного волейбола нужны всего четыре игрока, мяч и сетка. Отбивать мяч можно любой частью тела, но в пляжном волейболе, чтобы вернуть мяч на половину соперника, игроки одной команды могут коснуться мяча не более трех раз. **Что качаем:** практически все группы мышц.

О. К. Смирнов, фитнес-тренер

Уроки жизни

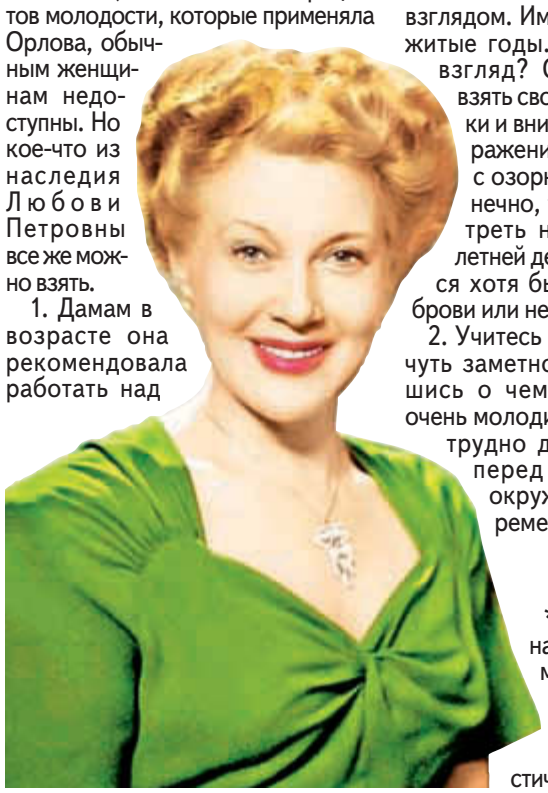
Звёздные секреты

«Мне никогда не будет больше 39»

ЛЮБОВЬ ОРЛОВА ЗНАЛА ЦЕНУ ЭТИХ СЛОВ, ПОСКОЛЬКУ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ НА СЦЕНЕ СРАЖАЛАСЬ С ВОЗРАСТОМ.

ПЕРВОЙ из советских актрис она решилась на пластическую операцию за границей. За огромные деньги, с риском для жизни, поскольку здоровье уже начало подводить кинозвезду. Кстати, Институт красоты на Арбате создавался в свое время персонально для Любови Петровны. Главной пациенткой была она — так решил товарищ Сталин.

Понятно, что большинство рецептов молодости, которые применяла Орлова, обычным женщинам недоступны. Но кое-что из наследия Любови Петровны все же можно взять.



1. Дамам в возрасте она рекомендовала работать над взглядом. Именно он выдает прожитые годы. Но как омолодить взгляд? Орлова советовала взять свои девичьи фотоснимки и внимательно изучить выражение глаз — беспечное, с озорными искорками. Конечно, трудно в 50 лет смотреть на мир глазами 18-летней девушки, но постараться хотя бы не сводить строго брови или не опускать их можно.

2. Учитесь улыбаться про себя, чуть заметно, словно замечтавшись о чем-то приятном. Это очень молодит. Если юный взгляд трудно дается, репетируйте перед зеркалом. Скоро окружающие заметят перемены в вашем облике.

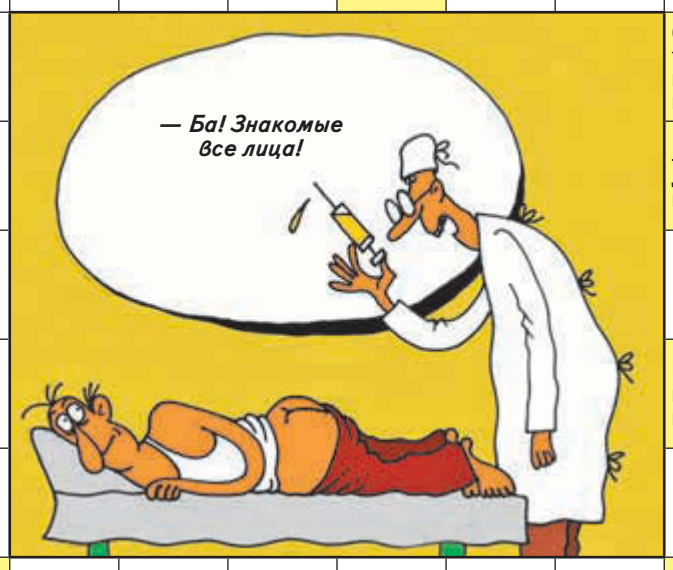
3. Раздружитесь с солнцем. После 40 лет загар старит: кожа грубеет, сохнет, морщины становятся заметнее. Сама Любовь Петровна не расставалась со шляпой, солнцезащитными очками и кружевными перчатками.

4. А эта рекомендация парадоксальна: чтобы выглядеть моложе, не надо чересчур стараться. Эту ошибку совершают дамы, которые пытаются замаскировать возраст. В итоге добавляют себе лет, превращаясь в смешную молодящуюся бабулю. Молодежная одежда, макияж, прическа не делают даму юнее, напротив, подчеркивают возраст. Лучший вариант — держаться середины и придерживаться классики.

* Любови Орловой приходилось играть 18-летних, когда на самом деле ей было уже под 40. Чтобы оставаться в форме, она не ела после пяти, изнуряла себя занятиями у балетного станка, обливалась ледяной водой.

* Из поездок за границу Орлова привозила не только последние модели нарядов, которых у актрисы было фантастическое количество, но и специальную лечебную косметику.

Гордость павлина
Аллеи перед зданием
Богиня охоты с Олимпа
Полноправный член молекулы
Заливка во фритюрницу
Событие на Куликовом поле
Шторка для глаза
Приемный день во дворце
Финляндия для финнов
Фигурная линейка
Он же Ибн Сина
Гладиатор с трезубцем
Размытые пустоты в грунте
Сеттер в рассказе Куприна
«Ингредиент» бензина
Награда на груди
Тезка Макаренко
Белый мишка из м/ф
Пикассо по стилю
Казна римского императора
Великая актриса Малого театра
Дойное хозяйство
Писание от Аллаха
Мыльная опера
Певец... Павлиашвили
Закабаленный спартанец
Нитрат серебра в аптечке
Ковер ручной работы
Мах для ввода в транс
Костик, сосед Велюрова
Еда, провизия
Ревновал Земфиру
Первый пастух на земле
Дело повара
Столичный грек
Разиня из басни
Единица криля
Крайняя доска из бревна
Статуэтка кавээнщиков
Столбики, сбитые шаром
Снежная круговерть
Колдунья у Пушкина
Лента для обшивки
Тенор... Паваротти
Уведомление из банка
Точка напротив зенита
Рекламный призыв
Повинность за отгул
Бард с домброй
Сдавленный круг
Республика Викниксора
Щепка, угодившая под кожу
Изменчива у хамелеона
Настроение с огоньком
Видно по погонам
Жена Шурика
Задрал кверху нос
Роман Тургенева
Крикун на ярмарке
Родные пенаты Одиссея
«Фраза» грома
Декоративный вьюнок
Актиния как организм
Рядовой станичник
Шварценеггер для своих
Повод проветрить комнату
Шест эквилибриста
Вещевой дуэт
Разменная монета в Израиле
Курочка, обогатившая хозяев
Примат или попугай
Татьяна-фигуристка
Сердце Норвегии
Художник-передвижник
Город в Татарстане
Многосерийная комедия
Соперник крестика
«Квадратная» стрижка
Закопался в архивах
Решетка для плюща
Полное равнодушие



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Кулинарные хитрости

Как пожарить вкусную рыбку

Казалось бы, нет ничего проще, чем пожарить рыбу. Но не всегда она получается сочной, ароматной, с поджаристой корочкой. Воспользуйтесь этими советами, и результат всех обязательно порадует.

1 Сковорода должна быть очень горячей. Если металл недостаточно разогреется, придется отскребать рыбу от сковороды по кусочкам. Наберитесь терпения. Поставьте сковороду на средний огонь и разогревайте 5 минут перед тем, как положить рыбу.

2 Слишком долгая жарка высушивает рыбу и делает ее безвкусной. Измерьте толщину рыбы в самом толстом месте и жарьте из расчета 4 минуты на каждый сантиметр (половину времени на одной стороне, половину на другой). Мякоть должна из прозрачной-полупрозрачной превратиться в белую, в середине должна быть чуть-чуть прозрачной. Если жарите лосося, следите за белыми линиями. Как только они исчезнут, рыба готова.

Чтобы молоко не свертывалось в жару, добавьте при кипячении 1 чайн. ложку соды на 1 литр молока.

3 Не трогайте рыбу слишком часто. Верхний слой, который удерживает все соки, очень хрупкий. Трогая рыбу, вы повреждаете его. Переворачивайте рыбу лопаточкой или даже ложкой. Если рыба достаточно прожарилась, она с легкостью подденется лопаточкой. Если же еще сырая, прилипает к сковороде.

4 Размораживайте рыбу, переложив ее из морозилки в холодильник. Разморозка при комнатной температуре или под струей горячей воды приводит к росту и размножению бактерий. Если торопитесь, положите тушку в герметичную упаковку и поместите под струю очень холодной воды. Следите за тем, чтобы вода покрывала упаковку, но не затекла внутрь.

5 Не пересаливайте маринад. Если вы кладете много соли в маринад, рыба впитает жидкость, оставив большинство кристаллов соли снаружи. Лучше вотрите приправы и соль в рыбу, а в маринад добавьте совсем чуть-чуть соли. Старайтесь не передержать рыбу в маринаде. Добавьте туда укроп, петрушку, лимон и немного оливкового масла — это придаст вкусу особую изюминку.

6 Не забивайте сковороду рыбой под завязку, чтобы потом не удивляться, что одни куски давно сгорели, а другие только начали прожариваться. Не торопитесь, пусть с первого захода не удастся приготовить сразу все. Ничего страшного. Зато в результате получите вкусную и здоровую еду.

7 Осматривайте рыбу перед покупкой. Начните с глаз. У здоровой свежей рыбы должны быть чистые прозрачные глаза. Если глаза мутные или темные, это говорит о старости или болезни. Рыба должна блестеть. Слизь на тушке — признак разложения. Мясо свежей рыбы крепкое, после надавливания пальцем на нем не должно оставаться вмятин. Как бы странно это ни звучало, свежая рыба не должна пахнуть рыбой, она должна пахнуть морем. Выраженный рыбный запах говорит о том, что жиры в рыбе начали окисляться.

Пригодится

* В холодильнике появился запах? Поставьте на полку блюдечко с зернами кофе или молотым кофе, а также питьевой содой. Через несколько часов запаха как не бывало!

* Чтобы помыть кухонную вытяжку, большую кастрюлю диаметром как у фильтра вытяжки наполните водой и закипятите. Добавьте в воду 1/2 чашки пищевой соды. Опустите фильтры в кипящую воду на 5 минут.

Очки я ношу со школьных лет. За эти годы научилась некоторым хитростям

Буду рада, если они кому-то пригодятся. Не раз сталкивалась с тем, что, когда заходишь с холодной улицы в помещение, очки запотевают, и ты ничего не видишь. Решить эту проблему просто — перед выходом из дома надо натереть стекла куском мыла с обеих сторон, потом хорошо протереть. Идеально для этого подходит тряпочка из микрофибры. Чтобы очистить линзы от загрязнений и жирных капель, пользуюсь разбавленным средством для мытья посуды. А вот средства, содержащие спирт, уксус или отбеливатель, только навредят очкам.

Большой проблемой в детстве для меня были спадающие очки. Я пыталась выгибать дужки в разные стороны, сгибала их в районе переносицы. Сейчас-то знаю, что можно было просто намотать на дужку маленькую резиночку для волос. Она прекрасно удерживает оправу на лице и ее совсем не видно под волосами.

Очень часто выпадает и теряется шурупчик на дужке очков. Временно решить проблему поможет зубочистка. Просто вставляю ее на место шурупчика и отламываю. Можно капнуть немного бесцветного лака для фиксации. И последний совет: если оправа стала вам давить или, наоборот, сползает с лица, попробуйте подержать дужки в горячей воде и загнуть вниз, тогда они будут плотнее прилегать к ушам, а если разогнуть вверх — они расслабятся.

Дина, Тамбовская обл.

■ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ГОДА — ЭТО ТРИ ДНЯ ПОСЛЕ ПОЛУЧКИ. А ПОТОМ ВСЕГДА НАСТУПАЕТ ОСЕНЬ.

■ У НАС ВСЕ, ЧТО КОПИТСЯ НА ЧЕРНЫЕ ДНИ, ПРОПИВАЕТСЯ ПО КРАСНЫМ.

Собрались на пикник?

■ ЧТОБЫ НА ПРИРОДЕ ЗАЩИТИТЬ ЕДУ ОТ НАСЕКОМЫХ И МУСОРА, НАДЕНЬТЕ НА НЕЕ ЧИСТУЮ ШАПОЧКУ ДЛЯ ДУША.

■ РАЗРЕЖЬТЕ НАПОПОЛАМ НЕСКОЛЬКО ЛИМОНОВ, ВОТКНИТЕ В НИХ ЗОНТИКИ ГВОЗДИКИ И РАЗЛОЖИТЕ ВОКРУГ ВЫБРАННОГО ДЛЯ ПИКНИКА МЕСТА. ТАК ОТПУГНЕТЕ КОМАРОВ.

Псы любят лежать на соломе

Лежанка для псов должна быть мягкой и чтобы ее можно было без труда закинуть в стиральную машинку.

Для крупных собак мягкая подстилка — необходимость. На жестком полу, плитке и доске им спать нежелательно. Потому что тогда у них на суставах появляются мозоли. Они доставляют неудобства: чешутся, воспаляются. Самая лучшая поверхность для собак — это обычная трава или покрытие, которое ее имитирует. Если вы все-таки остановитесь на подстилке, выбирайте темно-зеленые, коричневые, серые цвета — они природные и будут благотворно влиять на психику животного.

Смотрите, но не трогайте

Учимся экономить

Любите гулять по магазинам, но при этом не хотите тратить деньги? Гуляйте, рассматривайте витрины, но ничего не трогайте.

И тем более не берите в руки. Еще раз: не прикасайтесь к товарам, какими бы привлекательными они ни казались. Это удержит от ненужных покупок. Дело в том, что как только вам на глаза попадается что-то интересное, это желаемое становится осязаемым — в прямом смысле. Кровь приливает к лицу, сердце начинает стучать сильнее, и вы, сами того не замечая, уже кладете в корзинку ненужную ерунду. Суньте руки в карманы и рассматривайте товары — не более того.

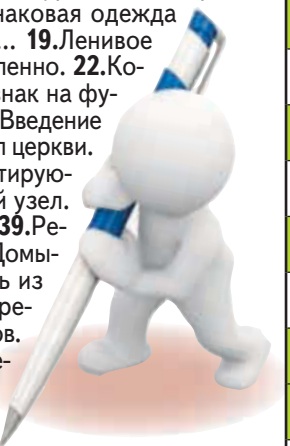
Некоторым людям помогает избежать лишних трат записка, лежащая в кошельке, с текстом вроде: «Зачем это тебе нужно?». Не берите без необходимости с собой в магазин детей: они всегда прихватят с полки что-то лишнее.

Иногда вещью стоит «переболеть», то есть отложить покупку на день-два. Советуют: чем дороже вещь, тем больший срок надо дать себе «на подумать». Бывает, что через пару дней желание перегорит, и деньги останутся целы.

Не носите с собой банковскую карту без необходимости, ведь с наличными деньгами расстаться намного труднее, чем с виртуальными.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Золотое дерево из Японии. **5.** 1/360 окружности. **9.**Имя режиссера Шахназарова. **10.**Улица в Нью-Йорке. **11.**Бартер на милость. **12.**Море Тихого океана. **14.**Шут итальянских кровей. **15.**Священник у мусульман. **17.**Креститель Христа. **18.**Наказуемая предприимчивость. **20.**Потусторонний мир. **23.**Абориген Поднебесной. **25.**Древко смычка. **26.**Угощение на пиру. **27.**Дорогостоящий мех. **30.**Сосуд, курящий ладаном. **31.**Перед магистром. **34.**Серые будни. **35.**Новогодний цитрус. **38.**Лекарственное вещество. **41.**Уезд в наши дни. **42.**Кружевной узор. **43.**Французское вино. **44.**Блюдо под соусом. **46.**Пища, которую трудно испортить маслом. **50.**Труба, пронзающая дом. **51.**Музыкальный интервал. **53.**Брюки по-простому. **54.**Работник при подъемнике. **55.** Шестиструнная спутница барда. **57.**Вид пшеницы. **59.**Рубль в Тбилиси. **61.**Пуля в отличие от штыка. **62.**Сотрудник фермы. **63.**Хвала без удержу. **64.**Полюс батарейки. **65.**Фильм Сергея Соловьева. **67.**Первобытный запрет. **69.**Врач в роддоме. **70.**Присыпка для младенца. **72.**Долговязый светильник. **74.**Рыбка на один укус. **76.**Фокусник... Акопян. **78.**Музыкант со «стоячими гуслями». **80.** Станислав Любшин как разведчик. **81.**Кушанье из казана. **83.**Союз предприятий. **84.**Крыша над головой. **86.**Раструбы перчаток. **87.**Болото, где добывают топливо. **89.**Часть произведения. **92.**Благоразумная осторожность. **93.**Церковный хлеб. **97.**Потребление горючего. **98.**Простыни и наволочки. **99.**Отсек поезда. **100.**Азиатская часть России. **101.**Зерновая культура. **104.**Государство Саудовская... **107.**Харатьян со шпагой. **109.**Путешествие на теплоходе. **110.**Качающаяся вилка в часах. **111.**Конфета-тянучка. **112.**Чайный цветок. **114.**Предводитель аргонавтов. **115.**Элементарная частица. **116.**Музыка для танцплощадок. **117.**Имя актрисы Мордвиновой. **118.**Цветет в поле у ручья.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Туземец Миклухо-Маклая. **2.**Река в Восточной Сибири. **3.**Щипцы для вытаскивания гвоздей. **4.**Пункт продажи бензина. **5.**Антилопа-африканка. **6.**Решение проблемы на кулаках. **7.**Блюдо из курицы от повара-грузина. **8.**Смертный грех. **13.**Одинаковая одежда персонала. **16.**Кинорежиссер Дени... **19.**Ленивое блаженство. **21.**Тип, мыслящий медленно. **22.**Колорадский жук. **23.**Отличительный знак на фуражке. **24.**Хвалебное песнопение. **28.**Введение в историю вопроса. **29.**Золотой купол церкви. **32.**Редкая ткань на пяльцах. **33.**Имитирующий античность стиль. **36.**Машинный узел. **37.**Борец из семейства лютиковых. **39.**Революционное научное открытие. **40.**Домысел на сюжет из Библии. **45.**Любовь из фильма «Цирк». **47.**Гениальное творение. **48.**Ранний сорт овощей, фруктов. **49.**Иглоукалывание иначе. **50.**Лососевая рыба. **52.**Отряд конницы Цезаря. **56.**Сосед икса по уравнению. **58.**Нелепая причуда. **60.**Высочайшая вершина Крита. **61.**Группа Юрия Шевчука. **66.**Стаканчик для водки. **68.**Упакованное нетто. **69.**Самый крупный попугай. **71.**Палач на Руси. **73.**Помощь завода интернату. **75.**Победитель соревнования. **77.**Спаситель, посланный Богом. **79.**Одиссей для Пенелопы. **80.**Таблетка при боли в сердце. **82.**Пристройка к дому. **84.**Напиток в школьной столовой. **85.**Хрустящая сладость. **87.**Печальный элемент в спектакле. **88.**Мягкая ткань с пушком. **90.**Актриса Римма... **91.**Штирлиц за кадром. **94.**Инвентарный список. **95.**Шляпа мексиканца. **96.**Лазурный Берег. **102.**Смена событий. **103.**Углубление рельефа. **105.**Страна в Африке. **106.**Пес-следопыт. **107.**Гончарный пластилин. **108.**Короткие гольфы. **112.**Брус поперек мачты. **113.**Цитадель в Бухаре.



Душевные истории

Все трое просятся ко мне на ручки

У меня тройня. Иногда все трое просятся ко мне на ручки. Приходится брать всех троих. Итого 33 кило. Я похожа на подвыпившего баяниста, сидящего с огромным баяном на завалинке. Раскачиваюсь со своей тройней в разные стороны и истошно, чтобы не заснуть, пою: «Наш паровоз вперед летит!» В самый кульминационный момент соседи стучат по стояку. Я их понимаю. Время — только половина пятого...

Ульяна, Омск

Кормлю дочку и сплю

Все время засыпала, сидя с дочкой на руках во время кормления. Просыпаюсь как-то от того, что она плачет. Сую ей грудь, а она все равно хнычет. Смотрю, у нее голова с другой стороны, а я попу пытаюсь накормить.

Елена, Волгоград

Папа яблоки любит...

Как-то в выходной в дикую рань оставила спящую дочку на мужа и выскочила в соседний магазин за молоком. Через некоторое время сообразила, что я мало того, что катаю тележку туда-сюда, как коляску, так я еще тележке вслух рассказываю: «Сейчас мы пойдем возьмем папе зеленых яблок, он их очень любит, а потом поедем вон туда за молочком...»

Екатерина, Калуга

Значит, опять мужу в глаз дала...

Я своему мужу несколько раз во сне со всей силы кулаком давала. Снилось мне, что ребенка отбирает. Он от обиды просыпался, шел на кухню и мыл посуду, чтобы бессонница прошла. Утром встаю, вижу — посуда чистая, ага, значит, опять мужу в глаз дала...

Валентина, Невинномысск

Не хочу кушать...

Как-то поутру взяла детскую кашку и подошла к мужу. Поднесла ложечку ко рту, а он сидит и глазами лупает. Говорит: «Мама, я не хочу кушать!»

Лариса, Таганрог

Уточки — кря-кря, а собачка — ав-ав...

Гуляем с девятилетней дочкой Аней мимо пруда, годовалый сын остался дома с папой. Говорю: «Вот это уточки — кря-кря». Анюта молчит. «А вон, видишь, собачка побежала — ав-ав». Аня молчит. «А вот это машинка. Как машинка говорит? Би-би — машинка говорит. Аня: «Мам, а ты с кем разговариваешь?»

Евгения, Москва

Сегодня мы с тобой танцуем!

■ ШТАНЫ НЕ РЕЙТИНГ. УПАЛИ — МОЖНО И ПОДНЯТЬ.

■ ХОЛОДНЫХ ЖЕНЩИН НЕ БЫВАЕТ, БЫВАЮТ МУЖЧИНЫ С МОКРЫМИ СПИЧКАМИ.

■ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СТАТЬ КРАСАВИЦЕЙ, НУЖНО ПРОСТО НАЙТИ ПОДХОДЯЩЕЕ ЧУДОВИЩЕ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Аукуба. 5.Градус. 9.Карен. 10.Авеню. 11.Гнев. 12.Сулу. 14.Паяц. 15.Мулла. 17.Иоанн. 18.Инициатива. 20.Астрал. 23.Китаец. 25. Трость. 26.Яство. 27.Норка. 30.Кадило. 31.Бакалавр. 34.Рутина. 35.Мандарин. 38.Препарат. 41.Район. 42.Ажур. 43.Бордо. 44.Соте. 46.Каша. 50.Стояк. 51.Октава. 53.Портки. 54.Лифтер. 55. Гитара. 57.Полба. 59.Лари. 61.Дура. 62.Дояр. 63.Осанна. 64.Анод. 65.«Асса». 67.Табу. 69.Акушер. 70. Тальк. 72.Торшер. 74.Анчоус. 76.Амаяк. 78.Арфист. 80.Вайс. 81.Плов. 83.Трест. 84.Кров. 86.Краги. 87.Торфяник. 89. Фрагмент. 92.Опаска. 93.Просвира. 97. Расход. 98.Белье. 99.Вагон. 100.Сибирь. 101.Ячмень. 104.Аравия. 107.Гардемарин. 109.Круиз. 110.Анкер. 111. Ирис. 112.Роза. 114.Ясон. 115.Адрон. 116.Диско. 117.Амалия. 118.Калина.

По вертикали: 1.Папуас. 2.Ангара. 3.Клещи. 4.АЗС. 5.Гну. 6.Драка. 7.Сациви. 8.Уныние. 13.Униформа. 16.Вильнев. 19.Истома. 21.Тугодум. 22.Листоед. 23.Кокарда. 24.Акафист. 28.Экскурс. 29.Маковка. 32.Канва. 33.Ампир. 36.Агрегат. 37.Аконит. 39.Прорыв. 40. Апокриф. 45.Орлова. 47.Шедевр. 48. Скороспелка. 49.Акупунктура. 50.Сиг. 52.Ала. 56.Игрек. 58.Блажь. 60.Ида. 61.«ДДТ». 66.Стопка. 68.Брутто. 69. Ара. 71.Кат. 73.Шефство. 75.Чемпион. 77.Мессия. 79.Супруг. 80.Валидол. 82. Веранда. 84.Какао. 85.Вафли. 87.Трагизм. 88.Фланель. 90.Маркова. 91.Тихонов. 94.Реестр. 95.Сомбреро. 96.Ривьера. 102.Череда. 103.Низина. 105.Руанда. 106.Ищейка. 107.Глина. 108.Носки. 112.Рея. 113.Арк.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

		Э	С	П	Л	А	Н	А	Д	А		А		М		Б				
Х			У		Е			В		Р	Е	Т	И	А	Р	И	И			
В	Е	К	О		К	У	Б	И	С	Т		О		С		Т				
О		У	М	К	А			Ц		Е	Р	М	О	Л	О	В	А			
С	Е	Р	И	А	Л		Ф	Е	Р	М	А		К	О	Р	А	Н			
Т		Т		Р	О	М	И	Н		И	Л	О	Т		Д		Т			
	П	А	С	С			С	Н	Е	Д	Ь		А	Л	Е	К	О			
		Г	О	Т	О	В	К	А		А	Ф	И	Н	Я	Н	И	Н			
А			С		Б								П		Л					
В	О	Р	О	Н	А								К	И	В	И	Н			
Е		А			П								Т	Е	С	Ь	М	А		
Л	У	Ч	А	Н	О								Г		Ю		И			
Ь		О	В	А	Л								С	Л	О	Г	А	Н		
	Ш	К	И	Д		З	А	Н	О	З	А		И	Т	А	К	А			
			З	И	Н	А		А		А		О		Р		Ы				
З	А	Д	О	Р		Д		К	А	З	А	К		А	Р	Н	И			
В		У			П	А	Р	А		Ы		Р	Я	Б	А		П			
А	Р	Х	И	П	О	В		Н	А	В	К	А		О	С	Л	О			
Н		О		Е	Л	А	Б	У	Г	А		С	И	Т	К	О	М			
И	С	Т	О	Р	И	К		Н	О	Л	И	К		К	А	Р	Е			
Е		А		Ш	П	А	Л	Е	Р	А		А	П	А	Т	И	Я			

Гороскоп с 22 мая по 4 июня

Пора отдохнуть от суеты — всё равно где и как!

ОВЕН Наслаждайтесь жизнью — это ваши дни! Сейчас время исполнения желаний, главное — не продешевить! О здоровье. Если появятся проблемы с поджелудочной железой и повышенное газообразование, поможет тимьян. Можно заваривать его как чай, а можно просто щепотку пожевать после еды.

ТЕЛЕЦ Нельзя быть счастливым вчера или завтра. Ваш неприятный опыт в прошлом. Отпустите эти воспоминания — они не дают спокойно жить. Думайте о том, что происходит сейчас, и цените то, что имеете. Если решили похудеть, добавляйте в блюда жгучий или сладкий перец. Главное, ешьте их без соли и масла, иначе наберете еще больше.

БЛИЗНЕЦЫ Все будет складываться как нельзя лучше. Так что не упустите возможность уладить все проблемы и изменить жизнь. Если все еще ищете свою вторую половинку, остановитесь на перекрестке и произнесите: «Ветер-батюшка, унеси прочь тоску и одиночество, принеси любовь чистую, светлую».

РАК Вы привыкли мчаться по жизни со скоростью света, словно боитесь чего-то не успеть. Пора отдохнуть от суеты — все равно где! Было бы здорово посидеть у речки, походить по молодой зеленой травке и подзарядиться энергией. Главное, подальше от трудов. Советуем обратить внимание на десны. Ешьте зеленый лук вместе с белой частью по несколько штук в день, тщательно пережевывая. Так вы защитите себя от пародонтоза.

ЛЕВ Все проблемы воспринимайте как приключение. Поверьте, жить станет гораздо интереснее.

> БУДЬТЕ С ТЕМИ ЛЮДЬМИ,
> КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ УЛЫБАТЬСЯ
> ДАЖЕ В САМЫЕ ПЛОХИЕ ВРЕМЕНА.
> У НИХ ЕСТЬ ДОСТУП К САМЫМ ВАЖНЫМ
> СТРУНАМ ВАШЕЙ ДУШИ.

О здоровье: возможны скачки давления и от этого головные боли. Поможет крепкий сладкий чай. Не жалейте сахара: 5 чайн. ложек на чашку чая — то, что надо. Через несколько минут после такого чаепития давление упадет минимум на 30 единиц.

ДЕВА Есть люди-камни, они тянут вас вниз. А есть люди-крылья, дающие чувство полета.

Общайтесь с тем, с кем вам легко. О здоровье: пощадите суставы и спину, не делайте ничего через боль. И одевайтесь по погоде, защищая поясницу от ветра.

ВЕСЫ Что бы ни случилось, помните: и это пройдет. Научитесь говорить добрые, хорошие слова всем и всегда, особенно близким людям. Как аукнется, так и откликнется! Попробуйте говорить их в транспорте, когда толкаются, и в магазине... И в вашей душе поселятся спокойствие и умиротворение, что сразу же скажется на здоровье.

СКОРПИОН Возможны неожиданные встречи и повороты судьбы. Но все, что случится, будет к лучшему. О здоровье: даже банальный насморк может закончиться хроническим ринитом, поэтому не запускайте болезнь. Смешайте 4 ст. ложки водки, 2 ст. ложки малинового или вишневого варенья и 1/2 стакана свежезаваренного крепкого чая и выпейте на ночь. Не поможет — повторите еще в течение нескольких дней.

СТРЕЛЕЦ Иногда для того, чтобы случилось что-то хорошее, нужно не только верить и ждать, но еще встать с дивана. И еще спокойно пройтись по улице, поздороваться даже с незнакомыми, но приятными, на первый взгляд, людьми, понюхать веточку сирени... Если такие прогулки совершать регулярно, они станут просто необходимыми.

> СЧАСТЬЕ — ВСЕГО ЛИШЬ УМЕНИЕ
> НЕ ПОРТИТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ
> И НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ ДРУГИМ!

КОЗЕРОГ Самое важное для вас сейчас — навести порядок в душе. Соблюдайте правило трех «не»: не жалуйтесь, не обвиняйте и не оправдывайтесь. И еще совет: по утрам после пробуждения пейте стакан воды с лимонным соком. Лимон — отличный витаминный заряд в начале дня. Он поможет быстро проснуться и взбодриться.

ВОДОЛЕЙ Пришло время дать себе хорошую физическую нагрузку! Не ленитесь — встаньте с утра пораньше, чтобы сделать легкую зарядку или прогуляться в ближайший парк. Кто знает, может, случайная встреча во время прогулки окажется той самой долгожданной любовью и станет мощным стимулом для омоложения вашего организма.

РЫБЫ Всех врагов вы сейчас победите играючи! Потому что будете предвидеть события и обходить препятствия. В эти дни у вас прямо-таки звериная интуиция! А вот со своим ревматизмом вряд ли справитесь, если не побережете спину. На всякий случай напомним хороший рецепт. Надо смешать по 1 ст. ложке меда и соли, добавить 50 г камфорного масла, намазать на ржаной хлеб — и на больное место!

В следующем номере читайте:

✓ **Сезонные проблемы**
«НЕ ЛЮБЛЮ Я ВЕСНУ».

✓ **Есть такая болезнь**
ГИДРАДЕНИТ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ЯЗВА ЖЕЛУДКА БЫВАЕТ ОТ ЛЕКАРСТВ.

✓ **На приёме у кардиолога**
РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ — НЕ ВЫДУМКА.

✓ **Ещё та проблема**
ПОЧЕМУ У МУЖЧИН ПОСЛЕ 40 ЛЕТ РАСТЁТ ЖИВОТ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **131688** экз. Заказ **746**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 15.05.2019 г.
Дата выхода в свет 15.05.2019 г. Подписано в печать 08.05.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 150 688 экз.
Объем 8 п. л.
16+